

Silvio Danese

la **DIETA**  
**ANTINFIAMMATORIA**  
per l' **INTESTINO**

prefazione e cinque ricette di Marco Bianchi



DEMETRA

**Silvio Danese**

la **DIETA**  
**ANTINFIAMMATORIA**  
per l' **INTESTINO**

prefazione e cinque ricette di Marco Bianchi



**DEMETRA**

 DEMETRA

Silvio Danese

laDIETA

ANTINFIAMMATORIA

per l'INTESTINO

prefazione e cinque ricette di Marco  
Bianchi



PRO.DIGI  GIUNTI  

---

FESTINA LENTE

Progetto grafico: Cinzia Chiari

Copertina: progetto grafico ed  
elaborazione digitale di Cinzia Chiari da

©Stock.adobe.com e ©Shutterstock

Impaginazione: Laura Casagrande

Redazione: Benedetta Bellisario

Testi:

Mariangela Allocca e Silvio Danese.

Marco Bianchi (pp. 9-11; pp. 118-127);  
Ambra Ciliberto (consulenza  
nutrizionale, piano alimentare pp. 110-  
115, ricette pp. 128-187); Carmen  
Correale (pp. 10-67).

Avvertenze

Il contenuto di questo libro ha valore

informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2018 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze -  
Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN: 9788844054274

Prima edizione digitale: settembre 2018

Sommario

[Prefazione](#)

[Complicanze](#)

[di Marco Bianchi](#)

[9](#)

[delle MICI](#)

[28](#)

Introduzione

Complicanze intestinali

28

12

Manifestazioni

extra-intestinali

30

MICI:

la rettocolite ulcerosa

Cause delle MICI



e la malattia di Crohn

e fattori coinvolti

34

Fattori ereditari (genetici)

34

Che cosa sono le MICI? 16

Fattori ambientali

35

L'inflammatione eccessiva

16

Fattori dietetici

37

La rettocolite ulcerosa

17

La malattia di Crohn

18

Trattamento

Incidenza delle MICI

19

e prevenzione

38

Anatomia e MICI

22

Riconoscere i sintomi

delle MICI

38

Le funzioni del tratto

Rettocolite ulcerosa

38

gastrointestinale

22

Malattia di Crohn

42

I principali organi del sistema

digerente

22

Valutazione nutrizionale

45

6

sommario

## Gestione delle MICI

### Modificare la propria dieta

70

### Obiettivi della dieta

72

### Terapie farmacologiche

### Diete di eliminazione

84

50

### Diete con ridotto contenuto

Considerazioni mediche

51

di lattosio

86

Terapia personalizzata

51

Dieta a basso contenuto

Preoccupazione per gli effetti

di fibre (o dieta

collaterali

51

a basso residuo)

94

Farmaci contenenti

Diete per la gestione

mesalazina

52

della diarrea

97

Glucocorticoidi

Diete liquide

100

(farmaci steroidei)

55

Diete simbiotiche

101

Antibiotici

58

Acidi grassi Omega-3

103



Farmaci immunosoppressori

59

Consulenza dietologica

105

Farmaci biologici

60

Terapie chirurgiche

61

La dieta

Interventi chirurgici

61

Terapia chirurgica

antinfiammatoria

rettocolite ulcerosa

63

però l'intestino

Terapia chirurgica

malattia di Crohn

65

Piano alimentare

Prognosi

67

e linee guida

108

Recidive

67

Sostituzioni e integrazioni

Strategie dietetiche

del piano alimentare

109

68

Schema giornaliero

La dieta “giusta”

68

della dieta

110

Diete personalizzate

68

Esempi

Il ruolo dell'alimentazione

69

di menu giornalieri

112

7

sommario

Ricettario

Quinoa con salmone e carote 150

Polpette di quinoa

152

Le ricette di Marco Bianchi

Besciamella senza lattosio

154

Insalata di quinoa con noci

e pesto di spinaci

118

Pesto di rucola

156

Insalata di miglio

Ragù di pollo

158

con mela e peperone

120

Carne, pesce, uova

Pizzoccheri alla trapanese

122

Tortilla di patate

160

Polpette di grano saraceno

124

Pollo in gazpacho di peperoni 162

[Alici al limone](#)

[Zuppa thai con pollo](#)

[con maionese senza uova](#)

[126](#)

[carote e zenzero](#)

[164](#)

[Colazioni e spuntini](#)

[Petto di pollo](#)

[con salvia e alloro](#)

[166](#)



Porridge di avena

con banane e frutti di bosco 128

Filetti di nasello

in padella e indivia

168

Pancakes senza farina

130

Baccalà con patate

170

Muffin senza lievito con semi

di papavero

132

Nasello in salsa di peperoni

172

Gelato di banane e cannella

134

Calamari saltati alla curcuma

174

Tiramisù alle banane

136

Involtini di melanzane

con le sarde

176

Mousse di cioccolato

e lamponi

138

Filetti di triglia con crema

di barbabietola

178

Chips di platano

140

Frittata di zucchine

Pasta, cereali, salse

e curcuma al forno

180

Pasta di grano saraceno

Verdure

con pesto di rucola e noci

142

Involtini vietnamiti con verdure 182

Spaghetti con le sarde

144

Flan di zucca e zenzero

184

Risotto con zucca e rosmarino

146

Vellutata di zucca

186

Risotto con zucchine

e zafferano

Indice alfabetico delle ricette

Prefazione

di Marco Bianchi

Mi presento subito: Marco Bianchi, food mentor e Divulgatore Scientifico per Fondazione Veronesi; scrivo libri, cucino “sano” e mi diverto un sacco a chiacchierare di salute e prevenzione con la gente di qualsiasi età.

Credo che lo strumento più importante per evitare tante malattie sia la prevenzione, in cui stile di vita e alimentazione sono attori principali.

Oggi la Scienza ha fatto passi da gigante.

Abbiamo tra le mani numeri molto importanti, studi significativi che ci permettono di comprendere il grado di errore e, quindi, di rischio che stiamo vivendo ogni giorno. Quanto rischiamo in base alle scelte quotidiane? Per tante malattie ormai è possibile fornire dei dati preziosi.

Il medico di oggi è un medico 2.0, che studia la terapia migliore per il proprio paziente perché ha ben compreso che

non tutti i farmaci sono efficaci in egual modo per ognuno. Spesso in base a genere, stile di vita e alimentazione possiamo rendere più o meno efficace una terapia.

In questo libro scoprirete che non esiste una vera e propria patologia organo specifica. Spesso una patologia che ha origine in un organo “parla”

a un altro organo, “coinvolgendolo” nel processo patologico.

10

Prefazione

di Marco Bianchi



Chi mi conosce sa bene ciò che comunico sempre: la nostra salute parte dal basso, ovvero dal nostro intestino. Più questo è efficiente, più è in grado di lavorare in modo corretto e più il nostro sistema immunitario sarà forte. Sappiamo nutrirci bene? Ricordiamoci che è un concetto molto differente dal saper mangiare.

Il cibo lo possiamo definire un fattore ambientale che viene a diretto contatto con la parete intestinale. Diversi sono le ipotesi e i lavori scientifici in ambito di prevenzione nutrizionale, ma tutti vanno nella stessa direzione: una dieta ricca di carne rossa e/o di zuccheri raffinati può aumentare il rischio di sviluppare

patologie cardiovascolari, cancro, diabete ma anche malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI). Diversi studi suggeriscono che l'allattamento al seno permette alla donna di ridurre il proprio rischio di cancro alla mammella, diminuendo anche per il bambino il rischio di allergie, obesità ed ancora quello di sviluppare le MICI.

Quanto conosciamo del mondo che popola il nostro intestino? Chi non soffre di stitichezza, gonfiori addominali, problemi di digestione? Perché?

Questo libro ci permetterà di saperne di più e di affrontare al meglio i disturbi del nostro intestino. Silvio è un caro

amico, nonché gastroenterologo che stimo moltissimo. È chiaro nelle spiegazioni, accademico quanto basta, ma soprattutto pratico e al passo con la scienza. Avete bisogno di altro?

Troverete tante risposte per ogni centimetro del nostro tratto digerente. Quali esami? Come vengono eseguiti, quando e perché? Sono adatti a tutti?

Mangiare cibo gustoso e salutare dovrebbe essere lo scopo di tutti, soprattutto per coloro che sono affetti da MICI.

Impariamo a goderci il pasto evitando porzioni esagerate. Ricordate che frutta e verdura devono sempre costituire

circa il 50% del piatto stesso.

Almeno la metà dei cereali consumati dovrebbe essere di tipo integrale, mentre bisogna fare attenzione ai grassi saturi, quelli che non proteggono ma anzi possono essere nocivi. Scegliete latte parzialmente o completamente scremato e attenzione agli alimenti ricchi di sodio come le zuppe, 11

Pr

di Marefazione

co Bianchi

il pane o i cibi già confezionati, che spesso contengono troppi ingredienti.

Bevete acqua al posto di bibite zuccherate. L'intestino contiene un numero incredibile di microrganismi, conosciuti come microflora intestinale o microbioma. Crescenti evidenze suggeriscono che la microflora intestinale possa avere un ruolo nello sviluppo di alcune patologie (come le malattie infiammatorie croniche intestinali, per fare un esempio). La dieta è il principale fattore che influenza la microflora intestinale. Comprendere come l'alimentazione possa essere modificata per modulare la composizione ed il metabolismo della microflora intestinale potrebbe portare a strategie dietetiche in grado di migliorare lo stato di benessere.

Tra le ricette proposte in fondo al volume troverete un mio gustoso contributo (seppur piccolo) per fare del bene al vostro intestino.

Buona lettura!

12

Introduzione

Che tipo di dieta seguire è una delle domande che più frequentemente si pongono le persone affette dalla malattia di Crohn o dalla rettocolite ulcerosa e i loro familiari.

Se vi è stata diagnosticata recentemente una Malattia Infiammatoria Cronica

Intestinale (MICI), probabilmente vi starete chiedendo se la vostra dieta abituale vada bene o se ci sono degli alimenti che non dovrete più mangiare; se è stata diagnosticata al vostro partner o a vostro figlio, vi ri-troverete dubbiosi davanti agli scaffali del supermercato, incerti su quali prodotti mettere nel carrello.

Nonostante non ci siano studi che dimostrino che uno o più alimenti possano causare o peggiorare la malattia di Crohn e la rettocolite ulcerosa, è indubbio che ci sia una correlazione tra la dieta e alcuni sintomi comuni, quali il gonfiore e il dolore addominale. Molti pazienti raccontano che certi cibi

sembrano alleviare i loro sintomi mentre altri invece li aggravano, particolarmente se la malattia è in fase attiva. Ecco perché le persone affette da MICI – o i loro parenti – chiedono spesso un piano alimentare o dei consigli dietetici. Purtroppo, al momento, non esiste una dieta specifica per le MICI che possa curare la malattia di Crohn o la rettocolite ulce-13

introduzione

rosa o prevenirne le riacutizzazioni. Tuttavia, dei consigli nutrizionali possono contribuire ad alleviarle. Lo scopo di questo libro è proprio quello di fornire indicazioni su come la dieta possa aiutare a controllare i sintomi



delle MICI, sui tipi di alimenti che potrebbero creare problemi a chi è affetto da queste patologie e, infine, presentare delle ricette che, pur escludendo dalla dieta alcuni alimenti, permettano di mantenere una nutrizione bilanciata e siano al contempo gustose.

Le indicazioni dietetiche esposte nel presente volume aiuteranno chi convive con malattie imprevedibili e incontrollabili come la malattia di Crohn e la rettocolite ulcerosa ad avere un certo controllo sulla propria condizione.

Capire come determinate scelte nutrizionali possano contribuire al proprio benessere, può essere uno

stimolo per modificare e migliorare le proprie abitudini alimentari. Per aiutarvi a raggiungere questo obiettivo, descriveremo il normale funzionamento dell'apparato digerente e i problemi che possono insorgere con le MICI.

Troverete le risposte che cercate riguardo alla dieta più corretta da seguire, e vi divertirete a preparare ricette nuove e a gustare una scelta più ampia di alimenti. Se avrete bisogno di maggiori informazioni, potrete rivolgervi al vostro medico che, se lo riterrà opportuno, potrà consigliarvi un dietologo esperto di MICI.

Professor Silvio Danese,

Responsabile del Centro Malattie

Infiammatorie Croniche Intestinali  
dell'ospedale Humanitas, coordinatore  
dell'Immuno Center di Humanitas e  
docente di Humanitas University MICI:

la rettocolite

ulcerosa

e la malattia

di Crohn

16

Che cosa sono

le MICI?

Le malattie infiammatorie croniche  
sufficiente per proteggere l'organismo  
intestinali (MICI) non rappresentano  
da potenziali batteri nocivi, virus, pa-  
un'unica patologia. Questo termine  
rassiti o altri elementi estranei, ma che  
generico descrive l'eccessiva e incon-  
non ecceda al punto da causare dolore  
trollata infiammazione del tratto ga-  
o perdita di funzione dell'organo. Se,

stroenterico in risposta a svariati sti-  
invece, l'inflammatione diventa ecces-  
moli (infezioni, fattori ambientali,  
siva e sregolata, può provocare danni  
prodotti alimentari ecc.), e si riferisce  
ai tessuti dell'intestino e causare sinto-  
principalmente a due malattie molto  
mi quali gonfiore, dolore addominale,  
simili tra loro: la rettocolite ulcerosa e  
diarrea con sangue. Nei bambini si può

la malattia di Crohn.

verificare un ritardo nella crescita e nello sviluppo. Questi danni possono pregiudicare il normale funzionamen-

L'inflammazione

to del tratto gastrointestinale, con una eccessiva

compromissione dell'assorbimento di

L'inflammazione è una naturale reazione-  
nutrienti e fluidi e dell'evacuazione at-

ne di difesa del corpo a qualsiasi tipo  
traverso feci. Inoltre, l'infiammazione  
di lesione, sia grave, in grado di com-  
portare un pericolo per la vita, sia di

## I SEGNALI TIPICI

## DELL'INFIAMMAZIONE

minima entità. Normalmente, nella

- Dolore

parete intestinale ci sono delle cellule

- Gonfiore

dell'inflammation, chiamate leucoci-

- Arrossamento

ti, la cui risposta infiammatoria è stret-

- Perdita della funzione

tamente controllata, in modo che sia

dell'organo interessato

17

che cosa sono

le MICI?

l'esperto risponde



Esiste una correlazione tra i cibi assunti e il livello d'inflammation nel tratto gastrointestinale?

Negli individui non affetti da MICI, non vi sono evidenze che il tipo di cibo ingerito possa aumentare o diminuire il livello d'inflammation normalmente presente nel tratto gastrointestinale.

Per le persone affette dalla malattia di Crohn dell'intestino tenue, l'eliminazione di uno o più alimenti potrebbe ridurre l'inflammation.

Nei bambini con malattia di Crohn dell'intestino tenue è stato dimostrato che una dieta liquida somministrata tramite sondino direttamente

nell'intestino può ridurre i livelli d'inflammation e alleviare i sintomi.

Sfortunatamente questa correlazione diretta tra la dieta e i livelli d'inflammation non esiste nella malattia di Crohn dell'intestino crasso e nella rettocolite ulcerosa.

può alterare l'integrità della barriera mazione nel colon: nel caso di proctite, intestinale e aumentare il rischio di localizzata nel retto; nel caso di proc- infezioni. L'esagerata inflammation

tosigmoidite, localizzata nel retto e nel del tratto gastrointestinale può trasformarsi in pancolite, estesa a tutto il colon. Nella prima metà del XX secolo, il trattamento della rettocolite non essere confuse con la Sindrome ulcerosa era esclusivamente chirurgico dell'Intestino Irritabile (SII), che non è

e purtroppo molti pazienti non soprav-  
causata da un'eccessiva infiammazione  
vivevano a causa di complicanze della  
del tratto gastrointestinale.

patologia o dell'intervento chirurgico.

A partire dal 1940 vi sono stati impor-  
tanti progressi nella terapia chirurgica

La rettocolite

e medica e oggi i decessi sono estrema-  
ulcerosa

mente rari.

La rettocolite ulcerosa è stata descritta per la prima volta alla fine del XIX se-

Sede dell'infiemmazione

colo ed è stata definita anche proctite

Nella rettocolite ulcerosa, l'infiem-

ulcerosa, proctosigmoidite ulcerosa o

zione è confinata al colon, o intestino

pancolite ulcerosa. Questi nomi riflet-

crasso, incluso il retto. Il resto del trat-

tono il livello di estensione dell'infiam-  
to gastrointestinale non è coinvolto. La

18

che cosa sono

le MICI?

zona rettale è sempre colpita. L'infiam-  
strato della parete del colon e del retto,  
mazione può successivamente esten-  
quindi, quando l'infiammazione è con-  
dersi al colon con un grado di esten-

trollata, l'intestino è in grado di guarizione che può variare da persona a persona e, in molti casi, riprende una funzione normale.

L'infiammazione si estende sempre in maniera continua, cioè il limite di de-

### La malattia di Crohn

marcazione tra la zona malata e quella sana è netto. In circa la metà delle per-

Quadri clinici simili alla malattia di  
sone affette dalla rettocolite ulcerosa,  
Crohn sono descritti nella letteratura  
l'intero colon è infiammato, mentre in  
medica dall'inizio del XIX secolo. Nel  
alcuni casi l'infiammazione è confina-  
1932, il dottor Bernard Crohn, con i  
ta esclusivamente al retto, la porzione  
suoi collaboratori Ginzburg e Oppen-  
più bassa del colon.



heimer, presso l'ospedale Monte Sinai di New York, la identificò come una

Sintomi tipici

nuova malattia localizzata all'ileo, la

L'infiammazione colpisce gli strati in-

parte terminale del piccolo intestino

terni della parete colica provocando

(intestino tenue). Per questo motivo la

delle lesioni ulcerose. Sintomi frequen-

malattia è stata chiamata anche ileite

ti sono sangue e muco nelle feci, crampio regionale.

pi addominali, diarrea, urgenza eva-

Diversi anni dopo la prima descrizione.

zione da parte del dottor Crohn, la

A causa di questi sintomi, i pazienti

malattia prese l'attuale nome di

con la rettocolite ulcerosa si sentono

“Crohn's disease”.

costretti a stare nelle vicinanze di un

Intorno al 1950, i medici compresero  
bagnò quando la loro malattia è in fase  
che la malattia di Crohn non colpiva  
attiva. L'inflammatione cronica, per  
solo l'ileo ma poteva estendersi anche  
molti anni, della parete intestinale, può  
ad altre zone del tratto gastrointestinale.  
aumentare il rischio di sviluppare il  
cancro del colon-retto.

## ASSENZA DI SINTOMI TIPICI

A causa della grande variabilità del

Prognosi

tratto gastrointestinale colpito

dall'inflammazione,

L'inflammazione nella rettocolite ulce-

nella malattia di Crohn non esiste un

rosa è generalmente confinata al primo

paziente o sintomo tipico.

che cosa sono

le MICI?

Sedi dell'inflammazione

Approcci terapeutici

diversificati

Nella malattia di Crohn, l'inflammazione può manifestarsi in qualsiasi parte

Le differenti localizzazioni della malattia del tratto gastrointestinale, ma colpisce

tia di Crohn tra una persona e l'altra, più frequentemente la parte terminale provocano una variabilità sia nei sindromi dell'ileo e il colon. La malattia può infatti che nei trattamenti medici, caratterizzare anche l'esofago, lo stomaco e le parti alte dell'intestino tenue (duodeno e digiuno). Le aree dell'intestino

## Colite indeterminata

affette dalla malattia di Crohn non necessariamente sono adiacenti. Il termi-

In una piccola percentuale di soggetti ne “skip lesions (lesioni a salto)” è usata-  
affetti da MICI con coinvolgimento del  
to per descrivere i casi in cui vi sono  
colon, è impossibile fare una diagnosi  
delle alternanze di aree sane e aree in-  
differenziale tra la rettocolite ulcerosa

fiammate. Diversamente dalla rettocolite e la malattia di Crohn a causa di colite ulcerosa, dove l'inflammazione ne caratteristiche comuni. In questi solitamente è confinata agli strati più superficiali della parete intestinale, nei casi, i clinici solitamente classificano la malattia come colite indeterminata. La malattia di Crohn l'inflammazione distinzione non è critica, poiché questi



tende a penetrare in profondità nella  
pazienti hanno una chiara forma di  
parete. Questo spiega perché le strategie  
MICI e molti dei trattamenti utilizzati  
dietetiche impiegate in queste due pa-  
per le due condizioni sono uguali. La  
tologie possono differire. Quando le  
diagnosi differenziale diventa molto  
lesioni ulcerose vanno in profondità  
più importante se come metodo di trat-

nella parete del tratto gastrointestinale  
tamento è contemplato un intervento  
coinvolto, possono creare delle perforo-  
chirurgico, in quanto gli approcci uti-  
razioni e provocare delle infiammazio-  
lizzati per la rettocolite ulcerosa e per  
ni localizzate (ascesso) nella cavità  
la malattia di Crohn sono diversi.

addominale, o la formazione di un tra-  
mite (fistola) tra l'ansa intestinale dan-

## Incidenza delle MICI

neggiata e altri tratti dell'intestino sani

o organi adiacenti, quali la vescica o,

La patologia infiammatoria intestinale

nella donna, l'utero e le ovaie, o la pa-

può essere influenzata da più fattori fra

rete addominale.

cui il genere, l'età e l'area geografica.

20

che cosa sono

le MICI?

l'esperto risponde

Qual è la differenza tra le malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI) e la sindrome dell'intestino irritabile (SII)?

Le MICI e la SII sono spesso confuse. La SII è un disturbo gastrointestinale ancora in fase di studio.

Nonostante sia caratterizzata da disturbi e dolori addominali cronici e da un'alterazione nella normale funzione dell'intestino, è molto diversa dalla malattia di Crohn e dalla rettocolite ulcerosa. Infatti, non esistono chiare e

consistenti evidenze che l'infiammazione abbia un ruolo nella SII e nei suoi sintomi e non vi è evidenza di lesioni macroscopiche localizzate al tubo gastroenterico.

L'infiammazione cronica è invece la caratteristica principale delle MICI, e una terapia contro l'infiammazione aiuterà a controllare la malattia e a ridurre i sintomi.

Le strategie di trattamento per la SII mirano invece a controllare le alterazioni della motilità intestinale o la trasmissione dell'impulso doloroso dall'intestino al cervello.

Differenze di genere

malattie si manifestino nei bambini al

Le MICI colpiscono con uguale pro-

di sotto dei 5 anni, c'è un aumento

babilità gli uomini e le donne anche

nell'incidenza delle MICI al di sotto dei

se alcuni studi hanno dimostrato una

20 anni. L'incidenza più elevata si ha

maggiore prevalenza nel sesso femmi-

tra i 20 e i 40 anni. Meno comune è una

nile, ma la differenza è minima e pri-

prima manifestazione della malattia  
va di reale significatività. In Italia  
negli individui tra i 50 e i 60 anni e  
sono circa 200.000 le persone con  
ancora più rara è negli anziani.

MICI.

Quando i sintomi della malattia si

L'incidenza della rettocolite ulcerosa

presentano per la prima volta in un

e della malattia di Crohn si attesta, ri-

individuo sopra i 50 anni, il medico  
spettivamente, sugli 8/100.000 e  
dovrà considerare anche altre cause.  
5/100.000 nuovi casi all'anno.

Modalità di esordio

Età di esordio

La malattia di Crohn e la rettocolite

L'esordio della malattia di Crohn e dell'  
ulcerosa tipicamente compaiono sen-  
la rettocolite ulcerosa avviene general-



za preavviso, in individui che in pre-  
mente nei giovani adulti. Nonostante  
cedenza godevano di buona salute e  
sia abbastanza inusuale che queste  
non avevano mai avuto sintomi o pro-









21

che cosa sono

le MICI?

blemi legati al sistema digerente. Le  
Esordio recidivante-remittente. Le  
malattie croniche intestinali possono  
MICI si possono presentare in una  
manifestarsi in tre modi: con un esor-  
forma recidivante-remittente in cui le  
dio graduale, improvviso, o recidivan-  
fasi di riacutizzazione e di remissione  
te-remittente.  
si alternano.

Esordio graduale. Molto spesso lo

Durante le riacutizzazioni, i sintomi

sviluppo delle MICI avviene in modo

peggiorano per poi scomparire spon-

graduale. Potrebbero passare settima-

taneamente con la remissione, fase in

ne, mesi o in alcuni casi anni prima che

cui il paziente ritorna al suo normale

un paziente riconosca i sintomi e ne

stato di salute senza avvertire alcun

parli al proprio medico.

sintomo per un periodo di tempo

Esordio improvviso. Meno frequen-

estremamente variabile, da settimane

temente le MICI si manifestano all'im-

ad anni, prima che si ripresenti un'altra

provviso e spesso in forma severa. In

riacutizzazione.

questi casi può essere necessario ricor-

Talvolta le fasi recidivanti si attenua-



rere a un trattamento medico o chi-  
no da sole, per cui i pazienti a volte per  
rurgico urgente.

lungo tempo non ricorrono al medico.

l'esperto risponde

I cibi etnici possono aumentare

il rischio di sviluppare le MICI?

Sebbene le MICI appaiano più diffuse  
nei paesi

industrializzati, si sono riscontrate in  
tutti i gruppi etnici che sono stati

studiati.

L'incidenza delle MICI è generalmente più ele-

vata in Nord America e in Nord Europa, mentre

è molto bassa in Asia.

L'incidenza nella popolazione di origine ebrai-

ca è tra le più elevate rispetto agli altri gruppi etnici.

Queste differenze portano ad analizzare eventuali fattori genetici e ambientali come cause delle MICI e hanno portato a

numerose teorie interessanti sul ruolo dei cibi etnici nell'esordio e gestione delle MICI.

22

Anatomiae MICI

Sorveglianza immunologica

Le malattie croniche intestinali tendono a colpire zone specifiche del tubo

Il tratto gastrointestinale funge inoltre gastrointestinale, che si estende dalla da barriera protettiva dell'organismo,

bocca fino all'ano, compromettendone  
impedendo l'accesso a batteri, virus e  
il normale funzionamento.

parassiti.

Le funzioni del tratto

I principali organi

gastrointestinale

del sistema digerente

L'apparato digerente ha due funzioni

Il tratto gastrointestinale è una strut-

fondamentali per la sopravvivenza: l'assorbimento tubolare che si estende dalla bocca all'ano. È costituito da sei componenti immunologica.

Componenti principali: la bocca, l'esofago, lo stomaco, l'intestino tenue, l'intestino

Assorbimento dei nutrienti crasso e l'ano.

Il compito principale dell'apparato di-

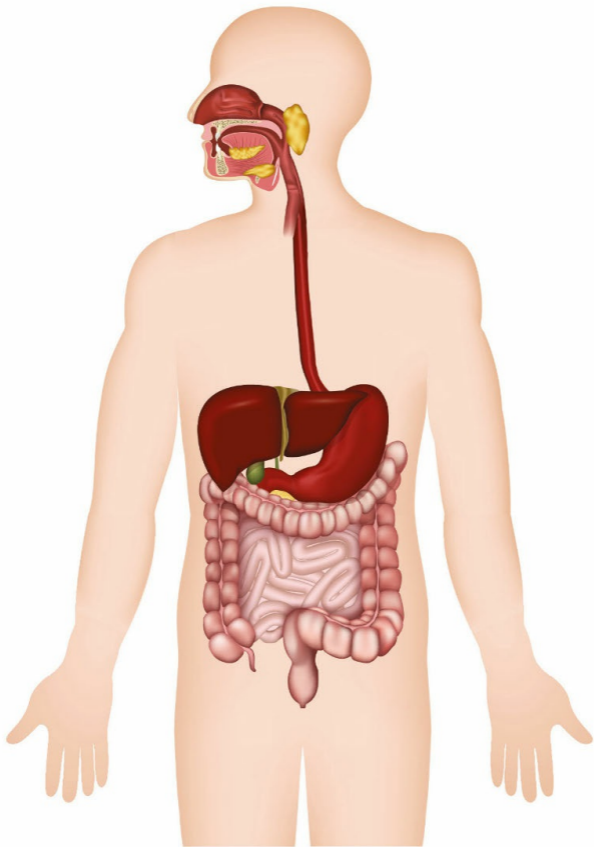
# Bocca

gerente è quello dell'assorbimento dei fluidi e dei nutrienti introdotti attra-

La bocca, i denti e la lingua collabora-  
verso l'alimentazione. Questi nutrienti  
no all'ingestione del cibo. Il cibo viene  
forniscono l'energia necessaria per il  
triturato dai denti in piccole particelle  
mantenimento delle funzioni vitali e  
per facilitare la digestione dagli enzimi

per le attività corporee. L'intestino as-  
presenti nell'intestino, mentre la lingua  
sorbe l'acqua, minerali e vitamine dai  
contribuisce alla masticazione e alla  
cibi e dalle bevande ingeriti.

deglutizione.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

23

anatomia

e MICI

I PRINCIPALI ORGANI

DEL TRATTO  
GASTROINTESTINALE

Bocca

Esofago

Fegato

Stomaco

Colecisti

Duodeno

Pancreas

Colon trasverso

Colon

ascendente

Colon

discendente

Ileo

Colon sigmoideo

Appendice

Retto

Ano

anatomia

e MICI

Esofago

degli alimenti spezzandole in porzio-

L'esofago è un canale che trasporta il  
ni più piccole. Anche l'acido secreto  
cibo dalla bocca allo stomaco, una vol-  
dallo stomaco partecipa al processo  
ta deglutito.

digestivo degli alimenti oltre a proteg-

Una valvola situata alla fine dell'esofago protegge le pareti gastriche dalle infezioni.

l'esofago serve a impedire che il cibo e il

Intestino tenue

contenuto acido dello stomaco refluiscono nell'esofago, provocando una

L'intestino tenue o piccolo intestino è

sensazione di bruciore nel petto e in

una struttura tubolare di circa 5 metri,

alcuni casi dei danni al rivestimento  
divisa in tre segmenti distinti (dall'al-  
interno dell'esofago.

to verso il basso): il duodeno, il digi-

Quando si vomita, questa valvola si  
no e l'ileo. Nel piccolo intestino avvie-  
apre per permettere l'uscita del succo  
ne l'assorbimento di quasi tutte le  
gastrico acido e del cibo. Quando si  
sostanze nutritive presenti nel cibo.

erutta invece, l'apertura della valvola

Intestino crasso

permette l'espulsione di gas.

L'intestino crasso o colon ha una lun-

Stomaco

ghezza di circa un metro. Nonostante

Lo stomaco è un organo a forma di

abbia una lunghezza inferiore a quel-

sacco, la cui funzione è quella di ac-

la dell'intestino tenue, è chiamato

cogliere il cibo appena ingerito fungendo da serbatoio, per poi lentamente decisamente superiore.

te svuotarlo nell'intestino tenue dove

La funzione primaria dell'intestino

avviene gran parte dell'assorbimento

crasso è quella di assorbire i fluidi (ac-  
dei nutrienti.

qua) e i minerali, come il sodio e il



Dalle pareti dello stomaco viene secreto un enzima di nome pepsina, che

L'assorbimento dei liquidi nel colon

comincia la digestione delle proteine

rende le feci solide e contribuisce a

prevenire la perdita di liquidi dal corpo,

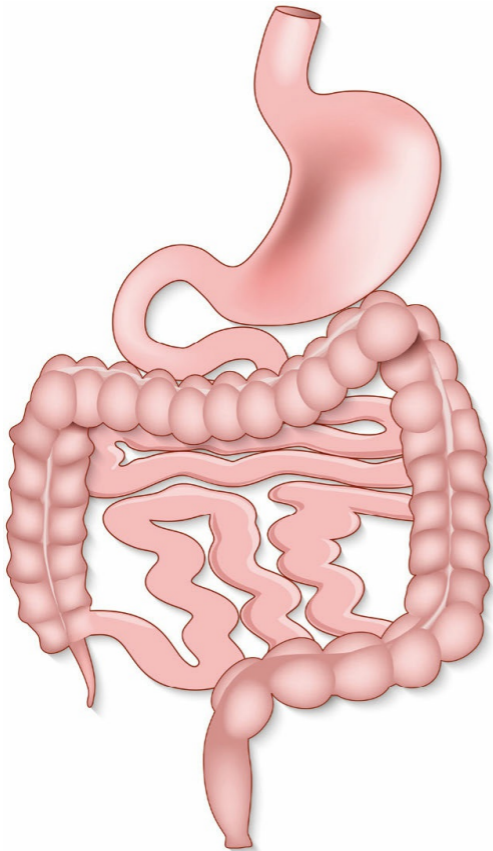
evitando la disidratazione. Il colon

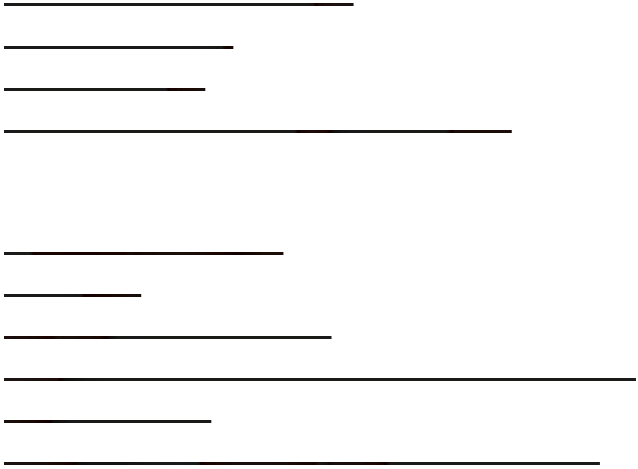
**MICI: LE ZONE COLPITE**

L'esofago, lo stomaco e in

è diviso in vari segmenti: il cieco, il particolare il piccolo intestino, colon ascendente, il colon trasverso, il colon e l'ano potrebbero essere il colon discendente, il colon sigmoidei coinvolti nelle malattie infiammatorie croniche intestinali.

deo (sigma) e il retto.





25

anatomia

e MICI

L'INTESTINO CRASSO E

# L'INTESTINO TENUE

Esofago

Stomaco

Duodeno

## INTESTINO

### CRASSO

Colon

trasverso

## INTESTINO

### TENUE

Colon

discendente

Colon

ascendente

Cieco

Ileo

Appendice

Sigma

Retto

Ano

anatomia

e MICI

l'esperto risponde

Come viene influenzato l'assorbimento dei nutrienti dall'intestino nelle MICI?

L'assorbimento delle sostanze nutritive avviene attraverso il rivestimento della parete più interna dell'intestino (mucosa).

La mucosa intestinale è costituita da uno strato di cellule specializzate nell'assorbimento e nel trasporto dei

nutrienti dall'interno dell'intestino (lume) al resto del corpo, dove forniscono l'energia per il mantenimento delle funzioni vitali e per le attività corporee.

La mucosa intestinale è formata da piccoli ripiegamenti di tessuto chiamati villi, che consentono di aumentare la superficie dell'organo e il numero di cellule per ottenere una maggiore area assorbente di nutrienti. La superficie dei villi contiene enzimi che contribuiscono alla decomposizione del cibo in componenti più piccoli in modo che essi possano essere assorbiti più facilmente.

Quando l'intestino è infiammato, così come accade nelle malattie



infiammatorie croniche intestinali, i villi possono essere ridotti in numero e dimensione fino a scomparire completamente, così che la parte interna dell'intestino appaia piatta. La perdita della morfologia del normale villo causa una ridotta capacità di assorbimento dei nutrienti.

Nei casi in cui l'infiammazione è molto severa, la mucosa può essere talmente danneggiata da lasciare il tessuto sottostante esposto alla parte interna dell'intestino.

## ULCERE

modo che le feci possano essere trat-

L'ulcera è un'area della parete

tenute sino al momento più appro-

mucosale danneggiata, in cui il

priato per evacuare.

tessuto sottostante viene esposto.

Quando si parla di ulcere spesso si

Quando il retto è infiammato, la ca-

intendono quelle duodenali o

pacita di trattenere le feci è ridotta.

gastriche. Nelle MICI, invece, le

Ciò provoca una sensazione frequen-  
ulcere sono tipicamente localizzate  
nella parte finale del piccolo  
te e impellente di dover svuotare l'in-  
intestino e nel colon.

testino.

Meno frequenti nello stomaco e nel  
duodeno.

In alcune situazioni si può arrivare  
a perdere il controllo volontario della

## Retto

defecazione diventando incontinenti.

Il retto è la parte finale del colon. Le

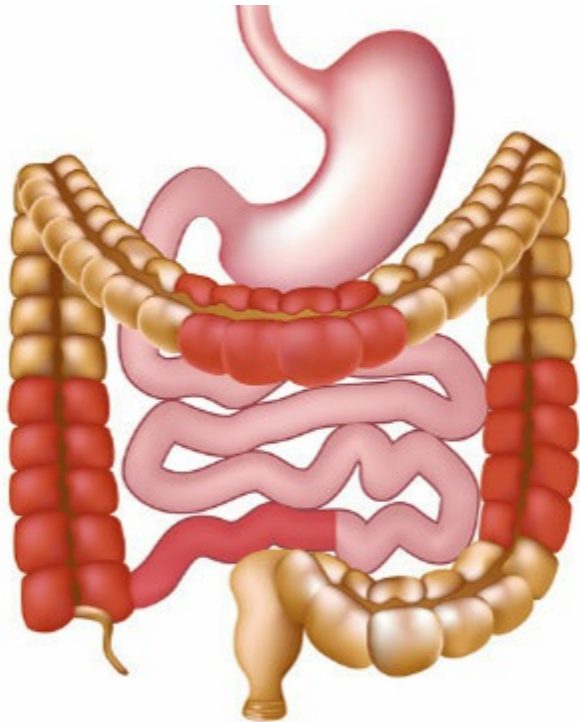
I frequenti viaggi in bagno sono uno

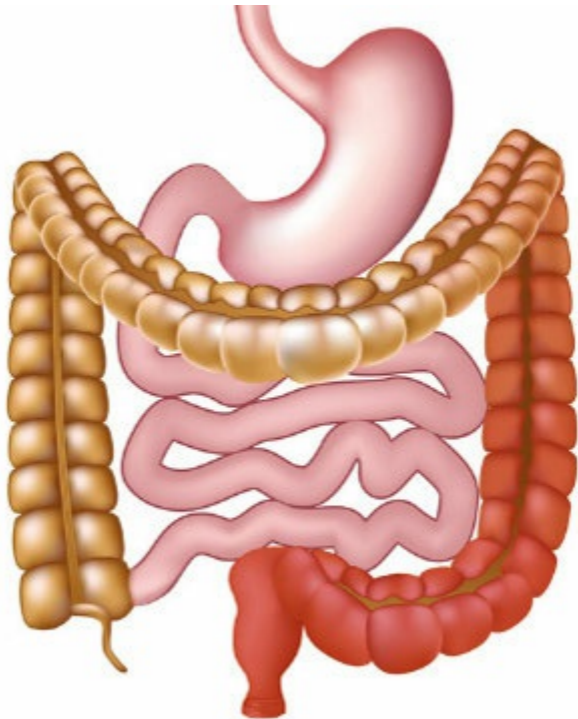
pareti del retto hanno la capacità di

dei sintomi più fastidiosi e disagiati

distendersi fino a un certo punto, in

per le persone affette da MICI.





anatomia

e MICI

Ano

ri subiscono un danno o se lo stimolo

L'ano (o canale anale) è il canale attra-

evacuatorio è così impellente da non

verso il quale le feci sono evacuate dal

permetterci di raggiungere un bagno.

corpo. Il ruolo principale dell'ano è

quello di trattenere le feci nel retto. In

Altri organi del tratto

altre parole, aiuta a impedire l'incontinenza gastrointestinale

enza fecale. All'interno del canale

Ci sono altri componenti del tratto ga-

anale ci sono due sfinteri muscolari (o

strointestinale coinvolti nella digestio-

valvole) che regolano il controllo dell'e-

ne e nell'assorbimento dei nutrienti.



vacuazione dal retto. Il primo è lo sfin-

Questi organi, che tipicamente sono

tere anale esterno, un muscolo che

connessi con il tratto gastrointestinale

controlliamo in modo volontario. In

tramite piccoli canali (o dotti), sono la

altre parole, per trattenere le feci o il

colecisti, il pancreas e il fegato. Nelle

gas, ci è sufficiente contrarre lo sfinte-

malattie croniche intestinali, la coleci-

re anale esterno. Il secondo è lo sfintere e il pancreas non sono tipicamente re anale interno, ed è un muscolo che coinvolti; invece, in una piccola percentuale di pazienti, il fegato può essere ma che funziona tramite riflessi subre coinvolto. Raramente questo può consci. L'incontinenza fecale si può portare a danni al fegato o complica-

verificare se uno o entrambi gli sfinteri da malattie del fegato.

## LE ZONE DELL'INTESTINO COLPITE DALLE MICI

Malattia di Crohn

Retocolite ulcerosa

28

Complicanze

delle MICI

Nelle MICI si possono verificare diver-

(stenosi); la formazione delle fistole; gli  
si tipi di complicanze. Alcune sono  
ascessi. Se queste complicanze non ven-  
simili nella malattia di Crohn e nella  
gono gestite in maniera appropriata, si  
rettocolite ulcerosa, altre sono specifi-  
possono verificare occlusioni intestina-  
che dell'una o dell'altra forma di MICI.  
li, danni a organi adiacenti, infezioni, e,  
Generalmente, le complicanze possono

in casi rari, la morte. Nella rettocolite  
essere divise in due categorie:

ulcerosa, queste complicanze si  
verifica-

1) complicanze intestinali, direttamen-  
no raramente. Infine, l'inflammazione  
te associate all'inflammazione o all'ul-  
cronica del colon sia nella malattia di  
cerazione dell'intestino;

Crohn che nella rettocolite ulcerosa può

2) manifestazioni extra-intestinali, non aumentare il rischio di sviluppare il cancro direttamente associate all'infiammazione del colon-retto.

zione intestinale, che possono presen-

Stenosi

tarsi in altre parti del corpo al di fuori del tratto gastrointestinale.

Le stenosi sono le zone del tratto gastrointestinale in cui si verifica una riduzione del lume. Sono provocate dall'ispes-

# Complicanze

simento dei tessuti della parete intestinale  
intestinali

nale per l'infiltrazione delle cellule

Nella malattia di Crohn si possono manifestare tre principali complicanze di  
dell'inflammazione: ogni qual volta si  
nifestare tre principali complicanze di  
verifica una lesione, le cellule dell'intestino  
rettamente associate all'inflammazione  
fiammazione accorrono attorno alla

o all'ulcerazione dell'intestino: il  
restrin-

lesione e infiltrano i tessuti limitrofi. Vi

gimento del lume del tratto intestinale

sarà capitato di osservare come in  
seguì-

29

complicanze

delle MICI

to a una lesione, per esempio in seguito

non si riduce il gonfiore addominale,



a una brutta caduta, la zona colpita si non si recupera il normale transito in- gonfi. Se il tessuto lesionato si cicatrizza testinale e non si riesce a rilasciare gas, a causa della riparazione del danno, la bisogna rivolgersi immediatamente al stenosi è più difficilmente risolvibile e medico. Tuttavia, fortunatamente, la più frequentemente può creare un osta- maggior parte delle occlusioni si risolve

colo al transito. Infatti, le stenosi non spontaneamente, senza l'immediata ne-creano necessariamente problemi, a cessità di ricorrere a un intervento chi- meno che non si verifichi un'occlusione rurgico in acuto, che potrà essere invece che ostacoli il transito del cibo e del ma-

pianificato, in caso di ripetute crisi oc-teriale enterico. Questo produce una

clusive, una volta ristabilito lo stato di pressione nel tratto di intestino a monte salute del paziente e dopo aver sospeso della zona di occlusione che provocherà alcuni farmaci che potrebbero aumentare i dolori addominali acuti e crampiformi, aumentare il rischio di infezioni durante o dopo la distensione addominale, nausea e vomito dopo l'intervento chirurgico. In questi casi, non sempre la terapia

## Ascessi

medica è efficace, soprattutto se la stenosi è dovuta a fenomeni di cicatrizza-

Se un'ulcera profonda penetra tutti gli strati della parete intestinale, il contenuto del lume intestinale (principalmente batteri e materiale fecale) può

entro le 8 ore il dolore non si attenua,  
riversarsi nella cavità addominale. Se  
una grande quantità di questo materia-

## SINTOMI DELLE

le fuoriesce improvvisamente, si può

## OSTRUZIONI INTESTINALI

verificare una seria e fatale infezione

Non tutti questi sintomi sono

chiamata peritonite. Nella malattia di

necessariamente presenti quando si

è sviluppata un'ostruzione

Crohn, la fuoriuscita del contenuto dal

intestinale, particolarmente se

lume intestinale nella cavità addomi-

l'occlusione è parziale o incompleta.

nale è di solito graduale: in questo mo-

- Dolori acuti e crampiformi,

do i tessuti limitrofi il tratto intestina-

solitamente al centro dell'addome

le danneggiato hanno il tempo di rea-

- Distensione o gonfiore addominale

- Riduzione del transito intestinale

gire, formando una barriera protettiva

- Incapacità di espellere il gas

contro i batteri presenti nella cavità

- Nausea e vomito

addominale, che, quindi, si accumula-

30

complicanze

delle MICI

l'esperto risponde

Le fistole possono creare problemi nutrizionali?

Quando una fistola si forma tra due tratti dell'intestino distanti anatomicamente tra di loro, è possibile che il cibo, seguendo questa falsa via, salti un esteso tratto dell'intestino e non sia quindi adeguatamente digerito e assorbito, con conseguenti malnutrizione e perdita di peso.

no in un'area localizzata e isolata, pro-  
gli organi adiacenti, si può creare un  
ducendo un'infezione locale chiamata



tramite tra l'intestino e la vescica o l'infiammazione. Un ascesso tipicamente connesso tra l'intestino e l'apparato genitale femminile trattiene il pus al suo interno.

con fuoriuscita di materiale fecale o aria dalla vescica o dalla vagina e infezioni

## Fistole

vescicali o genitali ricorrenti.

Le fistole sono condotti anomali che si

Le fistole perianali. Il tipo di fistola

formano tra diversi tratti dell'intestino,  
più comune è quella che sbocca  
nell'area

oppure tra l'intestino e un organo adia-  
attorno all'ano: detta fistola perianale o  
cente. Nella malattia di Crohn, le ulcere  
perineale può essere tra le complicanze  
possono penetrare profondamente nel-  
più disagiati della malattia di Crohn.  
Le

la parete intestinale, fino a raggiungere

persone affette da fistole perianali  
lamen-

la superficie esterna del tratto intestina-  
tano dolore e gonfiore nell'area attorno

le infiammato, e da qui un'ansa intesti-  
all'ano e drenaggio di muco, pus,  
sangue,

nale adiacente o un organo limitrofo.

feci. Nelle donne, l'infiammazione e le

Questo processo è facilitato dal fatto che

fistole possono estendersi sino all'area

l'intestino infiammato tende ad avere  
attorno alla vagina. La malattia  
perianale

una superficie esterna "appiccicosa",  
per

può essere invalidante, impedendo nor-  
cui aderisce ad altri tratti intestinali  
mali attività quotidiane come stare sedu-  
adiacenti, agli organi circostanti oppure  
ti e camminare.

alla superficie inferiore della parete ad-

dominale. Quando la fistola connette

## Manifestazioni

l'intestino alla parete addominale, il fluido intestinale e il materiale fecale fuo-  
extra-intestinali

riescono dall'apertura della fistola sulla

Sia la malattia di Crohn che la rettoco-  
pelle irritando la zona cutanea circo-

lite ulcerosa possono manifestarsi con  
stante. Se la fistola collega l'intestino

con

una infiammazione in organi al di fuo-

31

complicanze

delle MICI

l'esperto risponde

Le ostruzioni intestinali possono essere correlate al cibo che ingeriamo?

Non tutte le stenosi provocano un'occlusione intestinale. Se si sta verificando una occlusione intestinale, avvertirete dolore ricorrente al centro

dell'addome dopo aver consumato il pasto e la sensazione di gonfiore e distensione all'addome.

Se vi capita di avere un'ostruzione intestinale non grave e ne riconoscete i sintomi, potete gestirla da soli evitando di mangiare cibo solido e bevendo solo fluidi per alcune ore o per qualche giorno. Se avete una stenosi, per evitare una occlusione intestinale, dovete evitare cibi che non siano facilmente digeribili altrimenti c'è il rischio che rimangano intrappolati nella zona in cui è presente il restringimento.

Cibi da evitare se si ha un restringimento:

- Popcorn
- Noci
- Semi
- Mais
- Vegetali crudi (particolarmente quelli filamentosi come il sedano)
- Bucce della frutta

ri del tratto gastrointestinale, quali le

MICI, ma possono anche manifestarsi

articolazioni, gli occhi, la cute e il fe-



durante le fasi di remissione. Inoltre, gato. Queste manifestazioni extra-intestinali si presentano più frequentemente prima diagnosi delle MICI oppure durante le fasi di attività delle rante il decorso. In alcuni casi sono presenti da molto prima (mesi se non anni) della diagnosi. Per il momento,

**COMPLICANZE**

## EXTRA-INTESTINALI

non siamo in grado di predire quali dei

## DELLE MICI

pazienti con MICI svilupperanno que-

- Fastidio alle articolazioni (dolore, ste complicanze.

rigidità e gonfiore)

- Sacroileite (infiammazione alla parte bassa della colonna

Malattie delle ossa

vertebrale e alle articolazioni

Le malattie delle ossa non sono consacroyiliache)

siderate delle vere e proprie manife-

- Lesioni cutanee

stazioni extra-intestinali delle MICI.

- Infiammazione degli occhi

Tuttavia, le persone affette da MICI

- Malattie del fegato (colangite

sclerosante primitiva)

hanno un rischio maggiore di svilup-

32

complicanze

delle MICI

pare alcuni tipi di malattie delle ossa.

FATTORI DI RISCHIO

PER L'OSTEOPOROSI

In passato, le persone affette da ma-

Le persone affette da malattia di

lattia di Crohn potevano sviluppare

Crohn o in corso di trattamento con l'osteomalacia e il rachitismo (gravi corticosteroidi, hanno un maggiore problemi di formazione ossea) a ca- rischio di sviluppare l'osteoporosi.

Alcuni studi hanno stimato che sa di una grave carenza di vitamina D.

l'incidenza di osteoporosi in pazienti

Attualmente, queste due malattie si con MICI è del 30%.

verificano molto raramente grazie alle migliori terapie mediche e nutrizionali. Permane ancora elevato il rischio di osteoporosi. Permane ancora elevato il rischio di osteoporosi con corticosteroidi e i deficit nutrizionali. L'età di osteoporosi.

dello sviluppo è il periodo più critico:

i bambini e gli adolescenti con MICI

Osteoporosi

potrebbero non riuscire a raggiungere

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata dal picco di densità ossea. Bisogna perciò prestare particolare attenzione a mantenere un buono stato nutrizionale e a evitare il calcio. Le ossa sono fragili e ridurre al minimo l'utilizzo di corticosteroidi a rischio di frattura in risposta a un corticosteroide. I pazienti affetti dalle MICI, e

trauma lieve oppure senza alcuna causa  
specialmente coloro che hanno la ma-  
apparente. L'osteoporosi di per sé non  
lattia di Crohn o sono in trattamento  
presenta sintomi, la malattia si rivela  
con farmaci steroidei, dovrebbero mi-  
solo a seguito di una frattura.

surare la densità minerale ossea. Se i  
Fattori di rischio. L'osteoporosi è più  
valori sono più bassi del normale, an-



frequente negli individui di età avanzata e nelle donne, ma nei pazienti con MICI si può presentare in giovane età viene misurata tramite un test semplice e sicuro che si chiama DEXA (Dual Energy X-Ray Absorption) e non ri-

Crohn, sembra causare una riduzione  
chiede un mezzo di contrasto.

della densità ossea, probabilmente a

Farmaci e supplementi nutriziona-

causa del rilascio di proteine o agenti

li. L'assunzione di corticosteroidi, co-

chimici nel circolo sanguigno dai tes-

me il deltacortene, è associata a un

suti infiammati, che interferirebbero

maggior rischio di osteoporosi. È im-

con la formazione dell'osso. Altre con-  
portante quindi limitare sia la durata

33

complicanze

delle MICI

l'esperto risponde

La dieta può influenzare il rischio di  
sviluppare l'osteoporosi per i pazienti  
affetti da MICI?

Il ridotto introito o assorbimento di  
alcuni nutrienti-chiave come il calcio e  
la vitamina D, potrebbero avere un ruolo

importante nello sviluppo di osteoporosi nelle MICI.

Inoltre, lo stato nutrizionale generale, rilevato dal peso corporeo, è uno dei fattori determinanti la densità ossea. Generalmente, gli individui che sono sotto peso o malnutriti tendono a essere più a rischio di sviluppare osteoporosi. Per i pazienti con MICI, è importante mantenere un'assunzione adeguata sia di calcio e di vitamina D

che di calorie e macronutrienti, quali le proteine.

Qual è il rischio di sviluppare il cancro al colon-retto per pazienti affetti da MICI?

Per molti anni solo gli individui con la rettocolite ulcerosa sono stati considerati a rischio di sviluppare il cancro del colon-retto, ma ora è chiaro che lo stesso rischio esiste anche nella di Crohn del colon. È stato stimato che le persone affette dalla rettocolite ulcerosa hanno il 15% di rischio di sviluppare il cancro del colon-retto. Si tratta soprattutto di persone che hanno ricevuto la diagnosi di MICI prima dei 20 anni, o che hanno la malattia da molto tempo (oltre 8 anni), oppure che hanno una colangite sclerosante primitiva associata, o una storia familiare di cancro al colon-retto (genitore, fratello o sorella). Non è ancora chiaro se la severità delle MICI corrisponda a un

aumentato rischio di cancro al colon-retto, ma è probabile che un'inflammation incontrollata per lungo tempo possa aumentarne il rischio.

che la frequenza di utilizzo dei farma-

FATTORI DI RISCHIO PER IL

ci steroidei. In concomitanza con la

CANCRO DEL COLON-RETTO

- L'inflammation continua del colon terapia steroidea, può essere indicata (rettocolite ulcerosa o malattia di

l'assunzione di supplementi di calcio e  
Crohn)

di vitamina D, oppure di farmaci bifo-

- Una diagnosi precoce (meno di  
sfonati (come Etidronato, Alendronato  
20 anni di età)  
e Risedronato).

- Lunga durata della malattia (oltre  
8 anni)

Cancro al colon-retto

- Sintomi attivi della malattia
- Familiarità del cancro del colon-

Gli individui affetti dalle MICI presentano un rischio maggiore di sviluppare

il cancro del colon-retto.

- Colangite primitiva sclerosante

(PSC) nel fegato

34

Cause



delle MICI e fattori coinvolti

Comprendere le cause di una malattia di sviluppare le MICI, ma non sono dovrebbe aiutare a svilupparne “la causa sufficiente come singola causa; diversa”. Tuttavia, dal momento che le cause fattori ambientali potrebbero giocare se delle MICI sembrano essere molto un ruolo decisivo nel loro sviluppo. In plici e non sono state identificate in

individui con una predisposizione genetica, infezioni specifiche, antibiotici, anche le possibilità di trattamento.

batteri che normalmente risiedono

Nonostante negli ultimi anni ci siano nell'intestino o ancora qualcosa nella nostra dieta, potrebbero concorrere delle MICI, le cause di queste malattie

allo sviluppo delle MICI.

non sono state ancora individuate.

Attraverso la ricerca, sarà possibile

Fattori genetici trasmissibili da geni-

trovare i pezzi mancanti di questo

tore a figlio sono stati identificati come

complesso puzzle, e avere un'immagine

fattori coinvolti nell'aumentato rischio

più completa di queste patologie e del-

le loro cause.

# TEORIA UNIFICATA

## DELLE MICI

La malattia di Crohn e la rettocolite

Fattori ereditari

ulcerosa si verificano principalmente

nelle persone che hanno ereditato

(genetici)

una certa predisposizione genetica

Sia la malattia di Crohn che la rettocolite

e che, successivamente, sono state

esposte a fattori ambientali che  
lite ulcerosa hanno una predisposizio-  
hanno scatenato l'inflammazione,  
ne familiare, ma la predisposizione è  
o facilitato il mantenimento dello  
maggiore nella malattia di Crohn. Cir-  
stato infiammatorio nel tratto  
gastrointestinale.

ca il 10-20% dei soggetti con MICI ha

cause delle MICI

e fattori coinvolti

l'esperto risponde

La malattia intestinale può essere causata da qualcosa che mangiamo?

Essendo la malattia di Crohn e la rettocolite ulcerosa delle malattie del tratto gastrointestinale, sembrerebbe logico pensare che la dieta possa esserne una delle cause.

Tuttavia, nonostante numerosi studi al riguardo, non è stato trovato uno specifico fattore alimentare in grado di causare le malattie o implicato nello

sviluppo delle MICI.

Imporsi il divieto di mangiare determinati alimenti senza alcuna evidenza scientifica è rischioso, perché può portare a restrizioni alimentari anche severe in grado di compromettere lo stato di salute. Il medico potrà dare dei consigli nutrizionali che aiuteranno a raggiungere un migliore stato di benessere senza interferire con lo stato nutrizionale.

Cosa può fare chi ha una MICI per evitare che i figli sviluppino questa malattia?

Nonostante ci sia un forte legame tra familiarità e sviluppo delle MICI, non

c'è nulla che si possa fare per prevenire lo sviluppo della malattia nei familiari (figlio o fratello) di una persona affetta da MICI. Questo perché non si sa quali siano le cause ambientali scatenanti lo sviluppo delle malattie in una persona geneticamente predi-sposta. Comunque, non è assolutamente detto che i figli degli individui affetti dalle MICI sviluppino la malattia nel corso della loro vita, poiché avere una predisposizione genetica non significa avere una MICI o svilupparla. D'altra parte, l'assenza dei marcatori genetici non garantisce che queste patologie non si sviluppino.

un membro della propria famiglia af-



immunitaria nei confronti dei batteri  
fetto da MICI e, se qualcuno in fami-  
che normalmente risiedono nell'intes-  
tina è affetto da MICI, la probabilità che  
stino. Il codice genetico può anche  
un altro membro della famiglia possa  
influenzare la capacità della parete in-  
sviluppare la malattia arriva fino al  
testinale di funzionare come barriera  
10%, a seconda del legame familiare e

nei confronti di agenti patogeni.

del tipo di MICI. La suscettibilità alla malattia è determinata dal codice ge-

Fattori ambientali

netico dell'individuo, presente in ogni cellula del corpo umano. Si ritiene che

I fattori ambientali hanno un'influen-

il codice genetico aumenti la suscetti-

za significativa sullo sviluppo delle

bilità alla malattia alterando la risposta

MICI. Vari studi condotti su coppie di

36

cause delle MICI

e fattori coinvolti

L'esposizione alle infezioni

gemelli identici confermano questa

correlazione: se uno dei gemelli è af-

L'infiammazione intestinale nelle MI-

fetto dalla malattia di Crohn o dalla

CI è molto simile all'infiammazione

rettocolite ulcerosa, non necessariamente causata da diverse infezioni specificamente l'altro gemello, che è geneticamente identico, sviluppa anch'egli una parassitarie.

MICI. Questo significa che lo sviluppo  
Le infezioni intestinali più note sono  
della malattia dipende dall'interazione  
causate da batteri specifici (come la

tra i fattori ambientali e il patrimonio  
Salmonella, il Campylobacter, la Yersi-  
genetico dell'individuo che ha eredi-  
nia e alcuni ceppi di Escherichia coli),  
tato una predisposizione alle MICI.  
virus (come il Norwalk e il Rotavirus)  
In questo caso si presuppone che il  
e parassiti (l'Entamoeba histolytica e la  
gemello con la malattia sia stato espo-  
Giardia).

sto a un fattore ambientale che ha fa-

Spesso causano infiammazione e

vorito lo sviluppo della malattia, men-

danni all'intestino, con dolore addomi-

tre l'altro, o non è stato esposto allo

nale, diarrea e sanguinamento rettale.

stesso fattore ambientale o lo è stato

Tuttavia, questi microbi tipicamente

per un tempo insufficiente, oppure l'e-

non producono un'infiammazione cro-

sposizione è avvenuta in un periodo  
nica o di lunga durata e non sono pre-  
poco opportuno per innescare la ma-  
senti nell'intestino o nelle feci dei pa-  
lattia.

zienti con MICI. L'infezione solitamen-

Inoltre, l'incidenza delle malattie in-

te non riappare una volta che viene

fiammatorie croniche intestinali varia

eliminata dal sistema immunitario, a

da un paese all'altro e anche tra diversi gruppi etnici all'interno di un singolo paese. È maggiore nei paesi del

## GLI EFFETTI PROTETTIVI

DELL'ALLATTAMENTO

## AL SENO

Nord America e del Nord Europa e

Alcuni studi hanno dimostrato che i bambini che sono stati allattati al



ridionali. L'osservazione di queste dif-  
ferenze di distribuzione geografica ha  
sviluppare le MICI. Se questi dati  
fossero confermati, vorrebbe dire o  
generato la teoria che i fattori esterni  
che c'è qualcosa nel latte materno  
(ambientali) a cui siamo esposti quo-  
che protegge contro le MICI oppure  
che c'è qualcosa nel latte artificiale

tidianamente nella società moderna  
che aumenta il rischio di svilupparle  
contribuisca allo sviluppo delle MICI.  
nel corso della vita.

37

cause delle MICI

e fattori coinvolti

l'esperto risponde

La dieta occidentale ha un ruolo nello  
sviluppo delle MICI?

In Giappone, la malattia di Crohn era quasi sconosciuto fino alla metà del XX secolo ma da allora c'è stato un costante aumento della sua incidenza. Aumenti simili sono stati osservati in altri paesi. È difficile stabilire con certezza perché ci sia stato un tale incremento. Una possibile spiegazione si può cercare nel mutamento delle abitudini alimentari. Negli ultimi decenni la dieta Giapponese è cambiata, diventando sempre più simile a quella occidentale, con un minore consumo di riso e pesce e crescente consumo di zuccheri raffinati e carne rossa. Tuttavia, questa è solo una delle possibili spiegazioni. Molti altri cambiamenti sono avvenuti in Giappone nello stesso periodo: per assurdo, si

potrebbe allo stesso modo dire che l'aumentata incidenza della malattia di Crohn sia dovuta all'introduzione della televisione a colori o ai videogiochi, ma questa ipotesi è ovviamente non realistica.

Modificare la dieta può portare a un miglioramento dei sintomi?

Nella gestione delle MICI, è risaputo che modifiche alla dieta potrebbero migliorare l'infiammazione intestinale e i sintomi della malattia. Ciò non vuol dire che alcuni alimenti causano le MICI ma che, una volta che la malattia si è verificata, modificare la dieta potrebbe aiutare a controllarne il decorso e i sintomi. Vari studi hanno dimostrato che

per i pazienti affetti dalla malattia di Crohn con un coinvolgimento del piccolo intestino, una dieta liquida (industriale) composta da una specifica quantità di carboidrati, grassi e proteine e priva di batteri, aiuta a ridurre l'infiammazione e i sintomi. In base a questi risultati, sembrerebbe che alcuni fattori nella dieta abbiano il potere di peggiorare o aumentare la reazione infiammatoria. Tuttavia, non è chiaro quali siano nello specifico i fattori responsabili. Diete in cui specifici alimenti sono stati prima eliminati e poi reintrodotti non hanno aiutato a identificare i responsabili.

meno che l'individuo non venga nuo-

vata una associazione tra un alimento  
vamente esposto al microbo.

specifico e lo sviluppo delle MICI,

alcuni studi hanno dimostrato che una

dieta ricca di carne rossa e/o di zuc-

Fattori dietetici

cheri raffinati può aumentare il rischio

Il cibo è un fattore ambientale che vie-

di sviluppare le MICI. Tuttavia, questi

ne a diretto contatto con la parete inte-

dati non sono definitivi, poiché altri  
stinale. Nonostante non sia stata tro-  
studi non li hanno confermati.

38

Trattamento

e prevenzione

Le malattie croniche intestinali posso-  
localizzazione dell'inflammazione re-  
no essere prevenute? Non essendo sta-  
sponsabili in modo determinante del

te individuate le cause scatenanti delle  
tipo di sintomatologia riferita dal pa-  
MICI, è difficile individuare e consi-  
ziente. Entrambe le malattie condivido-  
gliare una strategia preventiva. Attual-  
no numerosi sintomi, quali dolore ad-  
mente la strategia più efficace consiste  
dominale e diarrea.

nell'imparare a riconoscere i sintomi

La malattia di Crohn e la rettocolite



della malattia precocemente e comulcerosa presentano delle fasi di riacutizzarli tempestivamente al proprio tizzazione e delle fasi di remissione. I medico per una diagnosi e un trattamento sintomi sono presenti principalmente mento precoci.

durante le fasi di riacutizzazione.

Quando la malattia è in fase di remissione, i pazienti, particolarmente quel-

Riconoscere i

li affetti dalla rettocolite ulcerosa, pos-  
sintomi delle MICI

sono non avere alcun sintomo. Di se-

Nelle MICI e, particolarmente, nella

guito sono elencati i sintomi più comu-

malattia di Crohn, i sintomi possono

ni delle MICI e come si manifestano.

essere diversi da persona a persona, di-

pendendo anche da fattori che non sono

correlati alla malattia, le abitudini di

Rettocolite ulcerosa

evacuazione prima di sviluppare la ma-

I sintomi della rettocolite ulcerosa so-

lattia, la tolleranza o soglia del dolore e

no dovuti all'inflammazione, al danno

probabilmente anche lo stato dell'umo-

e all'ulcerazione della parete dell'int-

re. Ciò nonostante, sono l'intensità e la

stino crasso.

tratt

e pr ament

evenzione

o

l'esperto risponde

La dieta può influenzare la gravità dei sintomi?

I sintomi delle MICI, quali la diarrea o i dolori addominali, possono sia interferire con una corretta alimentazione sia essere peggiorati dalla

dieta, per cui potrebbe essere indicato durante una riacutizzazione di malattia modificare la quantità e i tipi di alimenti. Una volta risolta la riacutizzazione, la dieta abituale può essere ripresa. Infatti, durante le fasi di remissione, la quantità e il tipo di alimenti che una persona affetta da MICI può tollerare sono in molti casi simili a quelli adatti anche a persone che non abbiano queste malattie.

Sanguinamento rettale

Urgenza rettale

(sangue nelle feci)

I pazienti con la rettocolite ulcerosa e

Il sintomo più frequente e ricorrente  
l'infiammazione del retto, spesso aver-  
della rettocolite ulcerosa è la presenza  
tono frequenti e impellenti stimoli all'e-  
di sangue nelle feci. Questo sintomo è  
vacuazione, anche se nel retto ci sono  
presente in quasi tutti gli individui af-  
solo piccole quantità di feci, sangue,  
fetti dalla rettocolite ulcerosa. Infatti, in  
muco o gas. Questa sensazione di ur-

assenza di sangue nelle feci, è più probabile che si tratti di una malattia di crampiformi intensi al basso ventre.

Crohn (che non è sempre associato alla

Quando le persone con rettocolite ul-  
presenza di sangue nelle feci). Il sanguinosa sperimentano una urgenza ret-  
namento rettale può anche essere cau-  
tale, se non hanno a disposizione nelle

sato da altri disturbi, come per esempio le emorroidi. Nella rettocolite ulcerosa,

## SEGNALI DI AVVERTIMENTO

spesso insieme al sangue si assiste anche

Se avvertite uno o alcuni dei

seguenti sintomi, consultate subito

alla presenza di muco nelle feci. Nonostante il vostro medico curante.

stante il sanguinamento rettale sia pres-



- Sanguinamento rettale (sangue

soché sempre presente, solo raramente nelle feci)

è di entità tale da provocare un'anemia

- Frequenti scariche diarroiche

(riduzione dell'emoglobina nel sangue).

(frequenti viaggi in bagno

e impellente urgenza

Infatti, pur essendo un segno di attività

all'evacuazione)

di malattia che necessita di attenzione

- Intensi crampi addominali

medica, non rappresenta quasi mai

- Diarrea frequente

un'emergenza.

- Perdita di peso

40

trattamento

e prevenzione

l'esperto risponde

Che impatto hanno le urgenze rettali sulla nutrizione?

Le frequenti scariche intestinali possono interferire con una corretta alimentazione con serie conseguenze nutrizionali.

Un incremento della motilità intestinale si verifica principalmente al risveglio e subito dopo aver mangiato. Quindi è preferibile: uscire la mattina solo dopo aver evacuato; evitare di assumere cibo prima di uscire di casa; limitare la quantità di cibo per pasto e aumentare invece la frequenza dei pasti.

Nonostante le frequenti scariche dopo

aver mangiato, i nutrienti vengono comunque assorbiti perché la funzione del piccolo intestino (dove avviene l'assorbimento del cibo) è conservata. Le frequenti scariche sono la conseguenza di uno stato infiammatorio dell'intestino crasso, non di un problema di assorbimento di nutrienti.

Alcuni cibi aumentano l'attività dell'intestino?

Determinati cibi possono aumentare la frequenza e la necessità di espellere le feci.

Cibi grassi o unti, cibi speziati e cibi che contengono caffeina, come il caffè, la coca cola e il cioccolato, possono

aumentare la diarrea e i crampi addominali durante le riacutizzazioni della rettocolite ulcerosa.

Alcuni cibi possono causare una quantità eccessiva di gas?

Ci sono cibi, primariamente carboidrati (zuccheri, amidi e fibre), che comportano la produzione di gas come sottoprodotto della digestione. Questi cibi non vengono completamente digeriti e assorbiti dall'intestino tenue. Come risultato, passano nell'intestino crasso, dove i batteri che sono normalmente presenti in grandi quantità utilizzano i carboidrati per la loro stessa nutrizione. Un sottoprodotto della decomposizione

operata dai batteri è il gas.

Molti di questi cibi sono quelli generalmente ritenuti salutari, inclusi per esempio la verza, il cavolfiore, i broccoli, i cavolini di Bruxelles, i fagioli, le lenticchie, la crusca e altri prodotti integrali.

Le persone intolleranti al lattosio (che non possiedono l'enzima intestinale che degrada il lattosio, lo zucchero comune che si trova nel latte e nei latticini) produrranno un'accresciuta quantità di gas se bevono latte o mangiano latticini. Durante le fasi di riacutizzazione, i pazienti affetti da rettocolite ulcerosa sono poco tolleranti anche alla formazione di piccole quantità di gas.

41

tratt

e pr ament

evenzione

o

vicinanze un bagno, potrebbero non

sono accumulare nel colon subito a

riuscire a controllare lo stimolo a lungo

monte e il paziente può avvertire una

e diventare incontinenti. Il timore di

difficoltà nell'evacuazione e diventare perdere il controllo dello sfintere anale stitico.

condiziona enormemente le persone

Diarrea

affette da rettocolite ulcerosa, che programmano le loro attività in modo da

Quando l'infiammazione dell'intestino avere sempre un facile accesso al bagno.

no crasso si estende al di sopra del



retto, può influenzare la normale ca-

False necessità

pacità dell'intestino crasso di assorbi-

Le false necessità sono un altro sintomo

re i fluidi, generando feci sciolte o li-

molto disagiata frequentemente spe-

quide, conosciute come diarrea.

rimentato dai pazienti con una rettoco-

Le feci liquide possono essere mi-

lite ulcerosa in fase attiva. Nella norma-

schiate con quantità variabili di sangue  
lità, quando il retto è disteso da gas o  
e muco.

feci, manda un segnale al cervello che a

Dolore addominale

sua volta stimola dei movimenti intesti-  
nali finalizzati allo svuotamento rettale.

Il dolore addominale è frequente nella

Se il retto è infiammato, diventa irrita-  
rettocolite ulcerosa, ma tende a essere

bile e manda questi segnali al cervello avvertito come crampi dolorosi durante anche se è solo minimamente disteso. Il te i movimenti intestinali ed è spesso paziente quindi avverte molto spesso la associato all'evacuazione. Nell'interval-

necessità di evacuare anche se poi la lo di tempo tra questi episodi, le perso- maggior parte delle volte espelle solo

ne affette da rettocolite ulcerosa gene-  
piccole quantità di sangue, muco o gas.  
ralmente non sentono nessun dolore.

Come risultato delle false necessità, le  
persone con rettocolite ulcerosa possono

**DOLORE ADDOMINALE**

effettuare innumerevoli viaggi al bagno

**INARRESTABILE**

ogni giorno, anche se di fatto espellono

Se un paziente con rettocolite

le feci solamente un paio di volte.

ulcerosa avverte un dolore

addominale costante e inarrestabile,

è opportuno cercare un'altra

Costipazione

diagnosi o una complicazione, come

la perforazione dell'intestino. In

Quando l'infiammazione è limitata

questi casi è necessario consultare

esclusivamente al retto, le feci si pos-

immediatamente un medico.

42

trattamento

e prevenzione

Gas intestinali

suto infiammato e possono causare af-

Alcuni pazienti con rettocolite ulcerosa  
faticamento, perdita di appetito e febbre.

riferiscono di produrre più gas durante

Le citochine possono allo stesso modo

una riacutizzazione. Inoltre riferiscono influenzare il metabolismo portando a che anche l'odore del gas cambia. Alcune perdita di peso anche laddove l'assunzione di cibo è sufficiente per il mantenere una riacutizzazione attraverso un buono stato nutrizionale. L'affaticamento potrebbe anche

La quantità di gas prodotta durante essere dovuto a un'anemia da carenza di una recidiva di rettocolite ulcerosa non ferro a causa della perdita cronica di è mai stata studiata, ma anche se la sangue nelle feci. Nelle persone anemistessa non dovesse aumentare, è pro- che, il sangue ha una ridotta capacità di babile che il retto e l'intestino crasso trasportare l'ossigeno ai tessuti del



corpo

infiammati siano più sensibili alla pre-  
e ciò provoca affaticamento e difficoltà  
senza di gas e pertanto lo espellano più  
respiratoria.

frequentemente.

Per quanto riguarda il cambiamento

Malattia di Crohn

di odore del gas, durante una riacutiz-  
zazione, l'intestino secerne una grande

La malattia di Crohn può colpire qualsiasi tratto del tubo gastrointestinale e, di conseguenza, i sintomi avvertiti dai pazienti possono variare maggiormente di conseguenza, i sintomi avvertiti dai prodotti producendo elevate concentrazioni di gas contenenti zolfo, che hanno un odore particolarmente sgradevole.

tocolite ulcerosa. Tuttavia, come nella rettocolite ulcerosa, i sintomi dipendo-

Affaticamento e perdita di peso

no soprattutto dalla localizzazione e

Quando l'inflammazione del colon è

dalla severità dell'inflammazione. Poi-

severa o coinvolge una grande porzione

ché alcune zone sono più spesso coin-

del colon, il paziente con la rettocolite

volte rispetto ad altre, ci sono dei sin-

ulcerosa potrebbe soffrire di affaticamenti più comuni rispetto ad altri. In generale, i sintomi più frequenti della malattia di Crohn sono il dolore addominale, la diarrea, l'affaticamento e la perdita di peso. Un sintomo piuttosto

tratt

e pr ament

evenzione

o

comune nei bambini con malattia di

più di 4-6 ore, con l'impossibilità di

Crohn è un ritardo della crescita e del-

svuotare l'intestino e di espellere i gas,

lo sviluppo.

richiedono un intervento medico urgente e spesso comportano il ricovero

Dolore addominale

in ospedale.

A differenza della rettocolite ulcerosa,

Ulcere e ascessi

in cui l'inflammazione è limitata allo strato più interno della parete intesti-

Le zone infiammate dell'intestino po-  
nale, nella malattia di Crohn l'infi-am-

trebbero essere dolenti al tatto e una  
mazione e le ulcere possono penetrare  
pressione applicata all'addome  
potrebbe

tutti gli strati della parete. Poiché negli  
provocare dolore. Le ulcere possono  
strati più profondi della parete intesti-  
penetrare tutti gli strati della parete in-  
nale risiedono i fasci nervosi che tra-  
testinale fino a raggiungere la cavità

smettono i segnali del dolore, in questa addominale. Quando questo si verifica, patologia il dolore addominale è un il contenuto intestinale può riversarsi sintomo più frequente e costante. Epi- all'esterno del lume intestinale e creare sodi di dolore addominale che durano delle raccolte ascessuali. I tessuti adiacenti reagiscono cercando di tampona-

**SEGNALI DI AVVERTIMENTO**



re la diffusione dell'ascesso: questo può

Se avvertite uno o alcuni dei

creare delle zone tumefatte e dolente

seguenti sintomi, consultate subito il

visibili e percepibili al tatto. Quando si

vostro medico curante:

formano gli ascessi, i pazienti avvertono

- Sanguinamento rettale (sangue nelle feci)

un dolore costante nella regione coin-

- Frequenti scariche (frequenti volta e possono anche avere la febbre. viaggi in bagno e urgenza a evacuare senza alcun controllo)

## Restringtoni e occlusioni

- Crampi addominali intensi

## I restringimenti e le occlusioni nella

- Diarrea frequente

## malattia di Crohn possono produrre

- Aumentata produzione di gas

intestinale

forti crampi addominali dalla durata

- Perdita di peso

variabile, da pochi minuti ad alcune

- Formazione di fistole o ascessi

ore, soprattutto dopo aver mangiato. I

attorno all'ano o ulcere all'interno

pazienti, inoltre, possono avvertire

del canale anale

gonfiore addominale e nei casi più gra-

- Ritardo della crescita e dello sviluppo (nei bambini)

vi, nausea e vomito. La completa oc-

44

trattamento

e prevenzione

clusione intestinale è sempre associata

perdita di peso sono probabilmente

a dolore e distensione addominale,

causati dal rilascio delle citochine dal

nausea e vomito. Si verifica anche una tessuto intestinale infiammato.

difficoltà nello svuotare l'intestino e

Problemi anali

nell'espellere i gas.

Mentre i pazienti con rettocolite ulce-

Evacuazione intestinale

rosa possono avere un'irritazione della

Come nella rettocolite ulcerosa, anche

pelle attorno all'ano e sviluppare emor-

i pazienti affetti dalla malattia di Crohn roidi a causa dei frequenti movimenti avvertono dolori addominali soprattutto durante o subito prima dell'evacuazione. I pazienti con malattia di Crohn sono a rischio di problemi più seri: fessurazioni o ulcere anali (rottura passaggio di materiale enterico e/o gas re dolorose della pelle attorno all'ano),

nell'intestino infiammato provocano  
ascessi (accumulo doloroso di pus) e  
spasmi dolorosi.

fistole (piccole aperture della pelle at-  
torno all'ano che possono drenare feci,

Diarrea

pus o sangue).

La diarrea è un sintomo frequente, ma

Sintomi extra-intestinali

non è sempre presente. Alcuni pazienti,

in particolare in presenza di restringi-  
Come abbiamo visto, sia la rettocolite  
menti e/o occlusioni, avvertono invece  
ulcerosa che la malattia di Crohn pos-  
una riduzione nella loro capacità di  
sono presentare delle manifestazioni al  
svuotare l'intestino e presentano pro-  
di fuori dell'intestino: infiammazione  
blemi di stitichezza. Non sempre è pre-  
alle articolazioni, agli occhi, alla pelle



sente sangue nelle feci; ciò avviene più  
e al fegato. Le manifestazioni legate  
frequentemente in caso di coinvolgi-  
alle articolazioni (artrite) sono le più  
mento delle parti più distali del colon.  
comuni. Queste manifestazioni extra-  
intestinali possono presentarsi al mo-

Affaticamento e perdita di peso

mento della prima diagnosi di una

L'affaticamento è molto frequente nei

MICI, oppure si possono riscontrare pazienti con malattia di Crohn, e spesso durante il corso della malattia. In casi non si risolve neanche con una terapia occasionale, possono verificarsi mesi o farmacia appropriata. Come nella addirittura anni prima che i sintomi rettocolite ulcerosa, l'affaticamento e la intestinali diventino manifesti.

tratt

e pr ament

evenzione

o

l'esperto risponde

La malattia di Crohn comporta perdita di peso?

È una perdita salutare?

La perdita di peso può verificarsi nella malattia di Crohn a causa dei cambiamenti del metabolismo indotti dalle citochine.

Un'altra causa è la riduzione dell'introito calorico allo scopo di alleviare i sintomi, quali il gonfiore e il dolore addominale, che si verificano prevalentemente dopo i pasti.

Inoltre, i pazienti con infiammazione dell'intestino tenue possono avere un ridotto assorbimento di nutrienti con sviluppo di svariate carenze nutrizionali, a seconda del tratto di intestino coinvolto.

Per esempio, l'ultimo tratto dell'intestino tenue (l'ileo terminale), comunemente affetto dalla malattia di Crohn, è deputato all'assorbimento della vitamina B12.

Quindi i pazienti con malattia di Crohn dell'ileo terminale possono sviluppare una carenza di vitamina B12 anche se ingeriscono alimenti ricchi in questa vitamina.

ziente affetto da MICI è quello di fare

Valutazione

alcune domande specifiche ed effettua-

nutrizionale

re un breve esame obiettivo.

La valutazione dello stato nutrizionale

Un ridotto consumo o una ridotta va-

nei pazienti con MICI è molto importante di alimenti, una recente perdita di tante. Come abbiamo già detto la ma-  
peso e un diminuito livello di attività e  
lattia potrebbe aver provocato la per-  
di energia possono tutti indicare una  
dita di diversi chili. Infatti, i pazienti  
malnutrizione o un cattivo stato nutri-  
che soffrono di disturbi addominali  
zionale. Una magrezza eccessiva, la per-

dopo aver mangiato, sono più facilitati del grasso sottocutaneo (normalmente portati a ridurre l'introito alimentare presente sotto la pelle), la perdita di massa muscolare nelle braccia e gambe, possono essere riscontrati. I medici valuteranno lo stato nutrizionale dei pazienti al momento della visita ed essere

della diagnosi e in diverse occasioni  
indicativi di uno stato di malnutrizione.  
durante il decorso della malattia.

Infine, la misurazione del peso e dell'altezza con il calcolo dell'indice di massa

Esame clinico

corporea è in grado di determinare se il

Il modo più esaustivo, facile e veloce di  
peso è appropriato rispetto all'altezza o  
valutare lo stato nutrizionale di un pa-



se il paziente è malnutrito.

46

trattamento

e prevenzione

Esami del sangue

Test di carenza dei nutrienti. Altri

Gli esami del sangue sono eseguiti frequentemente nei pazienti con MICI  
zati per valutare specifiche carenze nu-

per valutare lo stato infiammatorio e/o  
trizionali che si possono verificare negli  
eventuali deficienze nutrizionali che  
individui con MICI. Queste carenze  
dovrebbero essere trattate e corrette.  
includono il deficit di ferro, vitamina  
Test dell'albumina. Lo stato nutrizio-  
B12, calcio e/o vitamina D, e possono  
nale può essere valutato misurando il  
essere misurate mediante esami del

livello sierico di determinate proteine  
sangue specifici e relativamente sem-  
nel sangue, come l'albumina. Il livello  
di

plici. In caso di carenze nutrizionali,  
albumina nel sangue diminuisce nelle  
saranno date delle indicazioni dieteti-  
persone malnutrite, sebbene possa es-  
che o consigliati degli integratori.  
sere influenzato da molti altri fattori

Studi a raggi X e di immagine

oltre che dallo stato nutrizionale.

Test dei linfociti. Il numero dei linfo-

Le radiografie e altre metodiche di dia-

citi (un tipo particolare di globuli bian-

gnostica per immagini permettono di

chi appartenente al sistema immunita-

osservare l'intestino e altri organi inter-

rio dell'organismo) può ridursi nel flus-

ni senza dover ricorrere alla chirurgia.

so sanguigno in un soggetto malnutrito.

Sebbene siano utili nella diagnosi delle

La conta dei linfociti è facilmente otte-

MICI e nella valutazione di estensione

nibile, ma, come il livello di albumina,

della malattia e delle possibili compli-

può essere influenzata da altri fattori

canze, queste tecniche diagnostiche non

oltre allo stato nutrizionale. Inoltre, si

sono generalmente molto utili nella

verifica in gravi stati di malnutrizione,  
valutazione dello stato nutrizionale.

perciò non è un metodo ottimale per

Determinazione dell'osteoporosi

valutare una malnutrizione lieve.

Un tipo speciale di raggi X chiamato

INIEZIONE O INFUSIONE

Dual-energy X-ray Absorptiometry

DI NUTRIENTI

(DXA) è comunemente eseguito per

In alcuni casi, dove uno specifico  
diagnosticare l'osteoporosi (riduzione  
nutriente non viene assorbito, e  
l'integrazione orale non è sufficiente,  
della massa ossea). L'osteoporosi si  
ma-

possono essere usati altri mezzi per  
nifesta più frequentemente in donne e  
apportare i nutrienti necessari, come  
uomini anziani, ma si può manifestare

un'iniezione intramuscolare o

un'infusione intravenosa.

anche in persone giovani con MICI per

47

tratt

e pr ament

evenzione

o

l'esperto risponde

Gli esami diagnostici per immagini sono



utili

nella pianificazione della dieta?

Gli esami di immagine possono rilevare delle complicanze di malattia che potrebbero avere un impatto nella pianificazione della dieta. Per esempio, se la radiografia con il bario (un liquido di bario viene ingerito o viene immesso nell'intestino tenue tramite un tubicino inserito nel naso) o una tomografia computerizzata (TC) o una risonanza magnetica (RM) dell'intestino mostrano una stenosi di un tratto dell'intestino, verrà limitato il consumo di popcorn, noccioline, mais o verdure crude per prevenire lo sviluppo di un'occlusione intestinale e sintomi quali crampi e

gonfiore addominale.

una ridotta assunzione o un ridotto as-

Gastrosopia e colonsopia. La

sorbimento di calcio o di vitamina D.

gastrosopia è l'esame endoscopico in

Se non trattata, l'osteoporosi può porta-

cui il tubo passa attraverso la bocca o

re a fratture ossee con o senza traumi.

il naso ed esamina l'esofago, lo stoma-

co e il duodeno. Quando lo strumento

## Esame endoscopico

viene inserito attraverso l'ano, nel retto

L'esame endoscopico è una procedura e nel colon, l'esame endoscopico è diagnostica in cui un tubo lungo e sottile con una luce e una telecamera a procedura, si può anche esaminare l'ileo chip sulla estremità viene fatto passare (l'ultimo tratto dell'intestino tenue),

nel tratto gastrointestinale. L'endoscopia delle aree più frequentemente coinvolte nella malattia di Crohn.

rivestimento interno del tratto gastro-

Videocapsula endoscopica. La ga-

intestinale su un monitor e, tramite

stoscopia e la colonscopia standard

l'inserimento di una pinza bioptica nel

non sono in grado di raggiungere am-

tubo endoscopico, permette l'esecuzione di tratti dell'intestino tenue che possono essere affetti dalla malattia di Crohn. Il cui esame istologico darà informazioni dettagliate sullo

La videocapsula endoscopica utilizzata per l'esame dei villi intestinali (sottile proiezione) è una capsula delle dimensioni di

zioni a forma di dita del rivestimento  
una grossa pillola medicinale che con-  
interno dell'intestino tenue), respon-  
tiene una batteria, una sorgente di  
sabili dell'assorbimento dei nutrienti.  
luce, una lente sottile e una telecame-

48

trattamento

e prevenzione

l'esperto risponde

La biopsia è dolorosa?

Con la biopsia vengono prelevati piccoli campioni del rivestimento interno del tratto gastrointestinale, mediante uno strumento sottile con piccole ganasce.

La procedura non è dolorosa e il paziente generalmente non avverte la manovra.

Inoltre è sicura, e complicanze come un sanguinamento importante sono estremamente rare.

Che preparazione è necessaria per un'endoscopia?

La gastroscopia non richiede nessuna particolare preparazione, a parte il digiuno. La colonscopia richiede la preparazione dell'intestino con una particolare dieta (generalmente a base di liquidi chiari) e un lassativo specifico per uno o due giorni prima della procedura. Questa preparazione è importante perché la presenza di feci può interferire con la visibilità e rendere inutile la procedura. In alcuni casi, generalmente quando la MICI è molto attiva, il medico può non richiedere l'uso del lassativo.

La videocapsula endoscopica può suggerire un assorbimento inadeguato di nutrienti?



La videocapsula endoscopica può diagnosticare una malattia di Crohn in un tratto dell'intestino tenue non raggiungibile con l'esame endoscopico superiore o inferiore.

Una malattia di Crohn anche lieve, se estesa ad ampi tratti dell'intestino tenue può comportare un ridotto assorbimento di nutrienti, e quindi compromettere lo stato di salute del paziente.

ra a chip. La capsula viene deglutita

## EFFICACIA DIAGNOSTICA

dal paziente. Una volta ingerita, co-

La colonscopia è un esame

diagnostico estremamente utile

mincia a scattare due foto al secondo

nelle MICI. È sempre in grado

per 8 ore. Quindi viene eliminata con

di diagnosticare la rettocolite

le feci. Una volta recuperata, le imma-

ulcerosa, e individua la malattia di

Crohn nell'80-90% dei casi. Nel

gini sono visionate alla ricerca di even-

10-20% non si ottiene una diagnosi

tuali aree infiammate.

per impossibilità di esaminare l'area colpita dalla malattia o per fattori

Nella malattia di Crohn complicato

tecniche (per esempio non si riesce

con tratti dell'intestino ristretti, l'esame

a valicare la valvola ileo-cecale

non andrebbe eseguito a causa del ri-

in casi in cui la malattia di Crohn sia

localizzato nell'ultima ansa ileale)

schio di ritenzione della capsula e di  
o perché la malattia è localizzata  
occlusione intestinale.

a monte del limite del colonscopio.

Gestione

delle MICI

50

Terapie

farmacologiche

Effettuata la diagnosi, si deve passare

# VALUTAZIONE

alla gestione delle MICI. Le terapie

## RISCHIO-BENEFICIO

Alcune persone con MICI

possono essere farmacologiche, chirurgiche e dietetiche e possono variare da

efficaci per paura degli effetti

personale a persona.

collaterali.

La decisione di sottoporsi o meno

I farmaci sono prescritti per curare lo

a un determinato trattamento,

stato infiammatorio e risolvere i sin-

deve richiedere una discussione

tomi delle MICI. Non esiste un trat-

approfondita tra medico e paziente

e, se necessario, con i familiari,

tamento farmacologico standard che

sui rischi e i benefici del potenziale

sia efficace in tutti i casi e per tutti i trattamenti.

pazienti. Le MICI sono malattie croniche che durano tutta la vita. Sebbene categorie. Per ciascuna patologia, bene alcuni farmaci possano essere efficaci per controllare l'infiammazione Crohn o la rettocolite ulcerosa siano e i sintomi per un breve periodo di

mai stati trattati; se bisogna trattare tempo, giorni o settimane, quello di una riacutizzazione di malattia o precui si ha bisogno è un trattamento si-venire una recidiva. Ulteriori consi-curo ed efficace che sia in grado, risol-derazioni riguardano la localizzazione ta la fase acuta della malattia, di pre-della malattia, la severità della riacu-venire le recidive per un lungo perio-



tizzazione e l'eventuale presenza di  
do di tempo.

complicanze. Questa categorizzazione

In generale, le raccomandazioni per

è importante in quanto alcuni farma-

il trattamento farmacologico delle

ci sono efficaci solo in specifiche con-

MICI sono suddivise in quattro ampie

dizioni.

terapie

farmacologiche

Considerazioni

Preoccupazione per

mediche

gli effetti collaterali

Prendere la decisione di effettuare una

Il medico e il paziente dovrebbero va-

terapia farmacologica per le MICI, sce-

lutare i rischi della terapia farmacolo-

gliere quale farmaco somministrare, gica, non solo per gli effetti collaterali con quale dose e per quanto tempo, comuni e generalmente meno seri, ma può essere molto difficile. Non esistono anche per quelli più rari e severi. I pazienti e decorsi uguali, ogni caso è a zienti hanno opinioni estremamente sé stante.

differenti riguardo a quali effetti colla-

terali siano disposti a rischiare, o siano in grado di tollerare. E lo stesso vale

Terapia

per quanto concerne le preferenze sul-  
personalizzata

la via di somministrazione, tramite

Le decisioni riguardanti la terapia far-  
pillole, sospensioni liquide, iniezioni  
macologica devono essere personaliz-  
sottocutanee, infusioni endovenose,

zate e devono tenere conto sia delle supposte o clisteri. Di conseguenza, caratteristiche della malattia che di quello che potrebbe essere il trattamento del paziente. In questo modo si to migliore per un paziente, potrebbe individuare la terapia più efficace e con non esserlo per un altro con lo stesso meno effetti collaterali per un determinato tipo di malattia, la stessa localizzazione

nato paziente.

e le stesse complicanze.

l'esperto risponde

Quali sono gli effetti collaterali?

Un effetto collaterale è un effetto indesiderato di un farmaco o di una terapia. Gli effetti collaterali possono generalmente essere suddivisi in due categorie: quelli correlati alla dose, che si manifestano a dosaggi più elevati del farmaco, e quelli che non dipendono dal parametro quantitativo ma che possono verificarsi con l'assunzione di qualsiasi dosaggio del farmaco. Un effetto collaterale della prima categoria può

essere gestito riducendo le quantità di assunzione del farmaco.

Per gli effetti collaterali della seconda categoria, in molti casi la somministrazione del medicinale deve essere sospesa, poiché l'effetto collaterale non può essere altrimenti evitato.

52

terapie he

farmacologic

OPZIONI PER GESTIRE IL DOLORE

Farmaci

I farmaci antinfiammatori non-steroidi (FANS) sono antinfiammatori

comunemente utilizzati per attenuare il dolore e l'infiammazione non-steroidi (FANS)

in varie forme di artrite, ma i FANS possono anche causare una riacutizzazione in alcune persone con MICI.

Questi farmaci includono quelli con nomi generici quali diclofenac, sulindac, naproxene e ibuprofene, per nominarne alcuni.

Sebbene non tutti i pazienti con MICI incorrano in problemi assumendo questi



farmaci, alcuni hanno riscontrato un accresciuto dolore addominale, diarrea e sanguinamento rettale.

Occorre essere certi che le indicazioni per l'uso e gli obiettivi del trattamento siano chiari, di modo che la terapia non duri più del necessario.

## Acetaminofene

Per dolori di intensità relativamente minore, come mal di testa, (paracetamolo)

l'acetaminofene è spesso efficace ed è assolutamente sicuro nelle MICI.

Se il dolore è più severo e non c'è

bisogno di un

antinfiammatorio, l'acetaminofene con codeina procurerà sollievo senza incorrere in rischi per il paziente.

## Narcotici

L'utilizzo cronico di codeina o di altri farmaci narcotici, come l'ossicodone (un componente del Percocet) o la meperidina (Demerol), possono portare ad assuefazione.

I narcotici dovrebbero essere utilizzati solo per episodi di dolore acuto (come dopo un intervento chirurgico), per un tempo limitato.

## Clinica per la terapia

Se il dolore diventa cronico e non è gestibile con i trattamenti del dolore cronico

farmacologici specifici delle MICI o con i comuni antidolorifici, come l'acetaminofene, potrebbe essere indicato inviare il paziente presso una clinica per il trattamento del dolore cronico.

## Farmaci contenenti

La mesalazina non è un antidolorifi-  
mesalazina

co, ma possiede un'azione antinfiammatoria specifica per il tratto intestinale.

La mesalazina (conosciuta anche come

acido 5-aminosalicilico o 5-ASA) ha

Quando un medico prescrive un far-

una struttura chimica simile a quella

maco contenente 5-ASA, lo scopo è

dell'aspirina, ma con proprietà medi-

quello di combattere l'infiammazione

cinali differenti.

del tratto gastrointestinale.

53

terapie

farmacologiche

DOMANDE DA PORRE AL MEDICO

A PROPOSITO DELLA TERAPIA  
FARMACOLOGICA

1

Ho bisogno di una terapia  
farmacologica?

Lo scopo del trattamento è quello di curare una recidiva o di mantenere uno stato di 2

remissione (prevenire una recidiva)?

3

Quali sono i benefici che posso aspettarmi da questo trattamento?

4

Quali sintomi miglioreranno e quali no?

5

In quanto tempo posso aspettarmi un miglioramento?

6

Quali sono gli effetti collaterali più comuni?

7

Quali sono i possibili effetti collaterali seri durante la terapia?

8

Quali sono le altre possibili opzioni farmacologiche per il mio caso?

9

Quanto a lungo deve durare la terapia?

# FARMACI COMUNEMENTE

## USATI NELLE MICI

### Farmaci a base

- Mesalazina a rilascio lento (Asacol, Pentasa, Mesavancol, di mesalazina

### Pentacol)

- Sulfasalazina (Salazopyrin)

### Glucocorticoidi

- Prednisone (Deltacortene)

(farmaci steroidei)



- Budesonide (Intesticort, Entocir, Cortiment)
- Idrocortisone (Flebocortid)
- Metilprednisolone (Medrol, Urbason, Solumedrol)

## Antibiotici

- Metronidazolo (Flagyl)
- Ciprofloxacina (Ciproxin)

## Farmaci

- Azatioprina

immunosoppressori

- 6-Mercaptopurina (Purinethol)
- Metotrexate
- Ciclosporina

## Farmaci biologici

- Infliximab (Remicade, Remsina, Inflectra)
- Adalimumab (Humira)
- Golimumab (Simponi)
- Vedolizumab (Entyvio)

terapie

he

farmacologic

Mesalazina

CARENZA

a rilascio ritardato

DI ACIDO FOLICO

È importante che i pazienti

La mesalazina ingerita per bocca, ver-

che assumono sulfasalazina

rebbe assorbita molto rapidamente

(salazosulfapiridina) abbiano

dal tratto superiore dell'intestino te-

un adeguato apporto di acido folico

nella dieta o come supplemento.

nue. Affinché possano raggiungere

La sulfasalazina può infatti interferire

l'ultimo tratto dell'intestino tenue e/o

con il metabolismo dell'acido folico,

il colon, sedi frequenti di localizzazio-

il che può portare a sintomi

da carenza di acido folico

ne delle MICI, i farmaci contenenti

(generalmente anemia).

mesalazina sono costituiti in modo che

Esiste anche qualche evidenza

che livelli bassi di acido folico

il principio attivo sia rilasciato nei trat-

possano aumentare il rischio

ti distali dell'intestino.

di cancro al colon.

Sulfasalazina

dai batteri presenti nell'intestino cras-

(salazosulfapiridina)

so e nell'ultimo tratto dell'intestino

La sulfasalazina è composta da due

tenue.

parti, un antibiotico sulfamidico e l'a-

Quando il legame viene spezzato, la

cido 5-amminosalicilico, connessi da

mesalazina è rilasciata e agisce come un legame chimico. Questo legame antinfiammatorio sulle zone infiammate viene spezzato da un enzima prodotto dall'intestino.

l'esperto risponde

È vero che i farmaci sulfamidici possono causare disturbi di stomaco?

In una piccola ma significativa percentuale di pazienti, la sulfasalazina, soprattutto in dosi elevate, provoca mal di stomaco, nausea e vomito. Purtroppo

le dosi più elevate sono anche quelle più efficaci.

La dieta può interferire con l'azione dei farmaci

contenenti 5-ASA?

In teoria, un rilascio costante e ottimale di 5-ASA (mesalazina) può dipendere da una serie di fattori che potrebbero essere influenzati da ciò che si mangia, da quando e quanto si mangia. In realtà, per la maggior parte delle persone, l'efficacia dei farmaci contenenti 5-ASA non sembra essere correlata alla dieta e/o agli orari dei pasti.



terapie

farmacologiche

zione di malattia oppure creare un

Glucocorticoidi

deficit acuto di ormoni steroidei che,

(farmaci steroidei)

in casi molto rari, può mettere perfino

Gli steroidi vengono utilizzati ormai

a rischio la vita del paziente.

da diverse decadi nelle MICI. Gene-

Effetti collaterali del prednisone.

ralmente agiscono molto velocemente.

Gli steroidi possono provocare numerose, sono efficaci e possono essere usati in vari tipi di MICI.

alcuni casi, irreversibili. Approssima-

Esiste un gran numero di steroidi

tivamente la metà dei pazienti che

disponibili e, sebbene le forme chimi-

assume steroidi sperimenta almeno

che siano leggermente differenti, han-

un effetto collaterale.

no medesimi meccanismi di azione

Aspetto fisico. L'effetto collaterale

(con l'eccezione della budesonide).

più comune del prednisone è il cam-

biamento dell'aspetto fisico: aumento

Steroidi orali

del peso dovuto a un aumento dell'ap-

(prednisone)

petito; piedi e mani gonfi per l'aumen-

Lo steroide orale più comunemente pre-

tata ritenzione idrica; arrotondamen-

scritto è il prednisone (deltacortene).

to del viso (“faccia di luna”); acne ed

Può essere assunto in monosommi-

ecchimosi.

nistrazione, la mattina. La durata del

Fortunatamente, questi effetti colla-

trattamento va dai 2 ai 4 mesi.

terali tendono a scomparire con la so-

I pazienti che richiedono un tratta-

spensione del trattamento steroideo.

mento con steroidi per una riacutiz-

Per quanto riguarda l'aumento di

zazione di una MICI, iniziano con

peso, all'inizio potrebbe essere inter-

una dose relativamente elevata di

pretato favorevolmente nei pazienti

prednisone (40-60 mg al giorno), che con MICI che, viceversa, spesso soffre poi viene gradualmente ridotta lungo il decorso di perdita di peso e malnutrizione.

zione.

Il prednisone e gli altri steroidi non

Tuttavia, l'aumento di peso durante

possono essere interrotti improvvisa-

la terapia steroidea è dovuto a un au-

mente, specialmente se utilizzati per  
mento della massa grassa, mentre la  
più di 10-14 giorni, perché l'interru-  
massa magra (i muscoli) si riduce.

zione improvvisa del trattamento ste-

Inoltre, sono necessari mesi per per-  
roideo può provocare una riacutizza-  
dere il grasso accumulato.

56

terapie he

farmacologic

Livelli ematici degli zuccheri. Gli diabetici sono una sete eccessiva, e gli steroidi hanno la tendenza ad aumentare la frequenza urinaria, a falsificare i livelli sierici degli zuccheri. Per questo, in casi più severi, sonnolenza e torpore.

l'assunzione degli steroidi può peggiorare



Densità ossea. Gli steroidi possono  
re il controllo della glicemia.

causare una diminuzione della densi-

Nelle persone non diabetiche che

tà ossea (osteoporosi). Questo è par-

sviluppano elevati livelli di zuccheri

zialmente dovuto all'effetto diretto

nel sangue durante l'assunzione di

degli steroidi sul metabolismo dell'os-

teroidi, generalmente i valori torna-

so, ma anche a un'interferenza indiretta normale una volta sospeso il trattamento sull'assorbimento di calcio dal cibo che ingeriamo e sul normale metabolismo metabolica è transitoria, talvolta metabolismo della vitamina D.

ta può indicare una predisposizione

Il calcio e la vitamina D sono fondamentali allo sviluppo del diabete nel corso

mentali per mantenere un buono stato della vita.

di salute delle ossa, quindi, nel corso di

I livelli sierici degli zuccheri duran-

una terapia steroidea, è importante as-

te la terapia steroidea non si control-

sumere quantità sufficienti di questi

lano di routine. I sintomi che potreb-

elementi con la dieta.

bero suggerire l'insorgenza di un

Il latte e i latticini sono le fonti dietetiche principali di calcio. Nel caso si sia ridotto il consumo di latte o di prodotti

CAMBIAMENTI

DEL METABOLISMO

ti caseari, come accade frequentemente

Gli steroidi interferiscono

te nei pazienti con MICI, è importante

negativamente con diversi

integrare la dieta con supplementi di

sistemi dell'organismo: alterano

il metabolismo dei carboidrati

calcio oltre che di vitamina D.

e dei lipidi; modificano

l'equilibrio idro-elettrolitico,

Budesonide

cioè il compartimento dell'acqua

e gli scambi di sodio e potassio;

A differenza di altri steroidi orali, la

alterano il metabolismo osso.

budesonide è metabolizzata rapida-

Alcuni di questi effetti possono

essere corretti mediante una

mente in una sostanza che non pro-

integrazione dietetica di

voca effetti collaterali.

specifici minerali e vitamine,

Il tipo di budesonide (Intesticort,

quali il calcio, il potassio

e la vitamina D.

Entocir) utilizzato per i pazienti con

57

terapie

farmacologiche

l'esperto risponde

Cosa si può fare per prevenire

l'aumento di peso

come effetto collaterale del prednisone?

Limitare l'assunzione di cibo può essere una sfida, perché gli steroidi, specialmente ad alte dosi, possono provocare un notevole aumento

dell'appetito.

Per alcune persone con malattie infiammatorie croniche intestinali, questo è un cambiamento ben accettato rispetto alla perdita di appetito che potrebbero aver sperimentato durante una riacutizzazione della malattia, ma può essere così importante da far sentire affamati tutto il tempo e da causare un notevole aumento di peso, oltre ad innalzare i livelli ematici degli zuccheri.

Di seguito alcuni suggerimenti per gestire appetito e peso.

- Se si stanno assumendo dosi relativamente elevate di prednisone, occorre accertarsi che la quantità totale



di calorie assunte non sia maggiore del fabbisogno corporeo. Limitare gli zuccheri semplici e gli amidi nella dieta a non più del 50%

delle calorie totali ingerite.

- Consumare spuntini o alimenti a ridotto contenuto di calorie, piuttosto che cibi con alto potere calorico. Esempi di cibi altamente calorici sono le barrette di cioccolato, le patatine fritte e molti altri cosiddetti “cibi spazzatura”. Tra gli alimenti a ridotto apporto calorico e che non innalzano la glicemia ci sono molte verdure, per fare un esempio la lattuga e il sedano. Tuttavia, in presenza di ostruzione intestinale, bisogna invece evitare le verdure e in generale gli

alimenti ricchi in fibre che potrebbero scatenare una occlusione intestinale. Inoltre, bisogna fare attenzione ad alcuni vegetali, come le carote, che hanno una maggiore concentrazione di zuccheri rispetto ad altri: bisogna sempre consultare il medico prima di cambiare le abitudini alimentari.

- Occorre essere consapevoli che i cibi identificati come “a basso contenuto di grassi” non sono necessariamente salutari. Infatti, in alcuni casi presentano un contenuto maggiore di zuccheri o di altri carboidrati al posto dei grassi e potrebbero quindi essere più

calorici degli alimenti che contengono grassi.

58

terapie he

farmacologic

EFFETTI COLLATERALI

DEGLI STEROIDI

Antibiotici

Comuni e reversibili:

Sebbene l'efficacia degli antibiotici nel

- Gonfiore al viso (la cosiddetta

trattamento delle MICI non sia dimo-

“faccia di luna”)

strata, questi farmaci vengono comu-

- Acne

nemente usati in alcuni tipi di malattia

- Facilità alla formazione di ematomi

Crohn, perché possono contribuire a

e scarsa guarigione delle ferite

ridurre il dolore e abbassano il rischio

- Aumento dell'appetito

di infezioni in presenza di complican-

- Aumento di peso

ze come un ascesso o una fistola.

- Ritenzione idrica

A oggi gli antibiotici non si possono,

- Insonnia e disturbi del sonno

invece, considerare efficaci nel tratta-

- Sbalzi di umore

- Aumento nei livelli di energia

mento dei pazienti affetti da rettocolite ulcerosa.

Non comuni e potenzialmente irreversibili:

Gli antibiotici non vengono sommi-

- Ipertensione arteriosa

nistrati in una terapia di mantenimen-

- Alti livelli di zucchero nel sangue

to a lungo termine, tuttavia alcuni

(iperglicemia)

pazienti avvertono un peggioramento

- Cataratta

dei sintomi addominali alla sospen-

- Osteoporosi

sione della terapia antibiotica e riferi-

- Necrosi avascolare dell'anca

scono di sentirsi meglio se assumono

o di altre giunzioni

questi farmaci regolarmente, anche a

bassi dosaggi.

MICI è dotato di un particolare rivestimento che permette di rilasciare il farmaco nell'ultimo tratto dell'intestino (l'ileo) e nel primo tratto del colon (colon ascendente), ossia le aree più care sintomi collaterali quali nausea,



colpite dalla malattia di Crohn. La vomito e un insolito sapore metallico budesonide è disponibile anche in una in bocca. Inoltre, l'assunzione di alcoli diversa formulazione che risulta più efficaci durante una terapia con metronidazolo può provocare debolezza, aumento della sudorazione e arrossa-

rilasciato più distalmente nel colon.

menti.

59

terapie

farmacologiche

l'esperto risponde

Gli antibiotici possono migliorare i sintomi della flatulenza?

Alcuni pazienti riferiscono una diminuita produzione ed espulsione di gas durante la terapia con antibiotici con riduzione dei disturbi addominali e delle

situazioni di imba-razzo dovute al gonfiore addominale. Visto che sono i batteri dell'intestino a produrre il gas, gli antibiotici probabilmente migliorano la flatulenza grazie alla loro azione contro questi batteri intestinali. Una terapia con antibiotici permette quindi a molti pazienti di mangiare cibi che altrimenti provocherebbero eccessivo fastidio, gonfiore addominale e gas.

Farmaci

CICLOSPORINA

E SUCCO DI POMPELMO

immunosoppressori

Alcuni cibi, specialmente

il pompelmo, il pomelo (antenato

I farmaci immunosoppressivi agiscono  
del pompelmo) e il tangelo

no bloccando parzialmente la reazione

(un incrocio tra pompelmo, arancia  
e mandarino) interferiscono con

ne del sistema immunitario, il che

l'assorbimento e l'eliminazione della

comporta un beneficio per i pazienti

ciclosporina (Neoral), aumentando affetti da MICI che hanno probabilmente la biodisponibilità del farmaco e il rischio di tossicità. È sconsigliato una risposta immunitaria esagerata nei confronti di certi alimenti il succo di pompelmo durante la terapia con la ciclosporina. o fattori ambientali.

I farmaci immunosoppressivi più comuni nel trattamento delle MICI volta a settimana ed è generalmente sono l'azatioprina, la 6-mercaptopurina, il methotrexate e la ciclosporina. zienti possano manifestare nausea e In generale, l'assorbimento, il meccanismo d'azione e i potenziali effetti

la somministrazione. Gli effetti collaterali di questi farmaci non vanno evitati o ridotti in funzione della dieta, con alcune eccezioni.

di andare a dormire. Si consiglia la supplementazione con acido folico

Methotrexate

poiché il methotrexate può interferi-

Il methotrexate viene somministrato  
re con il metabolismo di questa vita-  
oralmente o per via parenterale una  
mina.

60

terapie he

farmacologic

Farmaci biologici

che modo interferire con l'assorbimen-

I farmaci biologici, o cosiddetti far-



to, l'attività e il metabolismo dell'anti-  
maci “su misura,” sono sviluppati in  
corpo.

laboratorio e somministrati ai pazien-  
ti con un approccio molto diverso

Adalimumab

dalle terapie tradizionali. Questi far-

L'adalimumab (Humira) ha un mec-

maci bloccano o attivano in modo

canismo di azione simile all'inflixi-

selettivo specifiche molecole o recet-  
mab, ma è a somministrazione sotto-  
tori cellulari implicati nella risposta  
cutanea.

immunitaria, così da modulare il si-  
stema immunitario e ridurre l'infiam-

Golimumab

mazione intestinale. Hanno un mec-

Il golimumab (Simponi) è un altro  
canismo d'azione mirato e specifico,

farmaco che agisce contro il TNF-alfa.

quindi potenzialmente con meno ef-

Come l'adalimumab, è a somministra-

fetti collaterali di altri approcci tera-

zione sottocutanea, ma con un inter-

peutici.

vallo tra le somministrazioni maggio-

re, ogni 30 giorni invece che ogni 2

Infliximab

settimane. È indicato solo nella retto-

L'infliximab (Remicade, Remsina, Incolite ulcerosa, in quanto non ne sono flectra) è un anticorpo che inibisce in state studiate l'efficacia e la sicurezza modo specifico la proteina TNF-alfa nella malattia di Crohn.

(fattore di necrosi tessutale alfa), molecola che ha un ruolo cruciale nell'in-

Vedolizumab

nescare l'infiammazione. Il blocco di

Il vedolizumab (Entyvio) è un anti-questa citochina porta a un miglioramento dell'inflamazione intestinale il passaggio dei leucociti (cellule del e dei sintomi.

sistema immunitario implicate nell'in-

L'infliximab è somministrato per infiammazione intestinale) dal flusso fusione endovenosa, in quanto essendo

sanguigno alla parete intestinale. Il  
una proteina, se fosse somministrato  
ridotto afflusso di queste cellule  
per via orale, verrebbe degradato e  
nell'intestino riduce l'infiammazione  
inattivato dagli enzimi digestivi dello  
e di conseguenza i sintomi. Come l'in-  
stomaco e del piccolo intestino. Non è  
fliximab, anche il vedolizumab è som-  
noto se l'alimentazione possa in qual-

ministrato per via endovenosa.

61

Terapie

chirurgiche

Oltre alla terapia farmacologica, esistono  
trattati con la terapia biologica, che  
non altre strategie da considerare nella  
potrebbe aver ridotto considerevolmente  
gestione dei pazienti con MICI, come  
mente il rischio di andare incontro a

la terapia chirurgica.

un intervento chirurgico. Tuttavia, comunque, una percentuale significativa di persone affetta da MICI dovrà ricorrere

Interventi chirurgici  
rere alla chirurgia.

Nonostante i recenti sviluppi nelle terapie farmacologiche abbiano permes-

Strategie individualizzate

so in molti casi di evitare di ricorrere



Non esiste una chirurgia specifica per  
alla chirurgia, l'intervento chirurgico  
le MICI, tuttavia sono poche le manovre  
può, in alcune situazioni, alleviare i  
chirurgiche che si possono adottare nel-  
sintomi nei pazienti che non hanno  
la maggior parte dei casi. Il tipo di in-  
tratto beneficio dalla terapia farmaco-  
intervento chirurgico, così come la terapia  
logica o dietetica. Circa il 70-80% del-

farmacologica, è strettamente dipen-  
le persone affette da malattia di Crohn  
dente dal singolo paziente, infatti dipen-  
e il 40% di coloro che sono affetti dalla  
de dallo stato clinico del soggetto e  
rettocolite ulcerosa dovranno ricorre-  
dall'obiettivo che si vuole raggiungere.  
re a un intervento chirurgico. Va detto  
A differenza della terapia farmacolo-  
che queste percentuali sono basate su

gica, che spesso può essere utilizzata  
dati provenienti dall'epoca precedente  
sia nella malattia di Crohn che nella  
l'avvento della terapia biologica, quin-  
rettocolite ulcerosa, l'intervento chi-  
di potrebbero non riflettere lo stato  
rurgico differisce a seconda del tipo di  
attuale, in cui molti pazienti vengono  
MICI.

terapie

chirurgiche

Stomia

DISPOSITIVI MEDICI

PER STOMIE

Una delle principali preoccupazioni

La stomia non ha uno sfintere

che hanno i pazienti riguardo l'inter-

per controllare l'espulsione di feci

vento chirurgico, è quella di dover

o gas, come l'ano, di conseguenza ricorrere a un sacchettino posizionato è necessario indossare un sacchettino, o un dispositivo sulla parete addominale per raccogliere con funzione equivalente, re le feci.

che si adatti sulla stomia e raccolga

Il termine generico per questo tipo di le feci. Potrebbe essere necessario

provare diversi tipi di sacchetto

procedura è “stomia”. In realtà, la mag-

prima di trovare quello più adatto

gior parte dei pazienti con MICI non

al proprio fisico, alla collocazione

della stomia e allo stile di vita.

necessita di questa procedura, o qua-

Un infermiere specializzato nella

lora essa si renda necessaria, solita-

terapia enterostomale (stomista)

mente è transitoria. Riprendere uno  
può essere di aiuto e supporto  
soprattutto nella gestione iniziale  
stile di vita normale e attivo con una  
di una stomia.

stomia richiede alcuni accorgimenti e  
un po' di supporto, ma è un obiettivo  
scompare solitamente durante le prime  
che può senz'altro essere raggiunto.

6 settimane dopo l'intervento. Dal mo-

Solo in una piccola percentuale di pazienti che la stomia è composta dal rivestimento interno dell'intestino, è perianale complessa, può diventare normalmente rosa o rossastra, ma non permanente.

è dolorosa, in quanto il rivestimento

Ileostomia e colostomia. Se l'intestino

non contiene fibre termina-



stino tenue (ileo) viene condotto at-  
li nervose.

traverso la parete addominale a sboc-

Consistenza delle feci. La consi-

care sulla cute, la procedura viene

stenza delle feci nella stomia varia a

chiamata ileostomia. Nel caso in cui

seconda della dieta, dell'assunzione di

la procedura coinvolga l'intestino

liquidi e del momento del giorno. C'è

crasso (colon), si parla di colostomia.

un periodo di adattamento dopo l'in-

Una ileostomia generalmente sporge

tervento chirurgico in cui le feci pos-

parecchi centimetri dalla cute, mentre

sono passare dall'essere prevalente-

una colostomia è spesso a livello della

mente liquide ad avere una consisten-

cute circostante. Immediatamente do-

za più densa. In seguito a un'ileosto-

po la chirurgia, la stomia può tendere  
mia, le feci generalmente raggiungono  
a rigonfiarsi, ma il rigonfiamento  
la consistenza di un budino dopo

63

terapie

chirurgiche

qualche settimana o mese dall'inter-  
sulla cute. L'aria deglutita, il fumo, le  
vento, ma non sono mai del tutto for-

gomme da masticare e le bibite gasate  
mate o solide. Con una colostomia, le  
aumentano la quantità di gas che si  
feci possono eventualmente diventare  
raccoglie nel sacchettino, che dovrà  
solide.

quindi essere svuotato più frequente-

Odore e gas. L'odore non è general-  
mente.

mente un problema, se il dispositivo

si adatta correttamente alla stomia e

Terapia chirurgica

non ci sono perdite. L'odore si perce-

rettocolite ulcerosa

pisce quando il sacchettino viene

svuotato in bagno. Il corretto lavaggio

Nella rettocolite ulcerosa, la malattia

del margine inferiore del sacchettino,

coinvolge solo l'intestino crasso (co-

da dove le feci vengono svuotate, aiu-

lon). Quindi la procedura chirurgica  
terà a eliminare l'odore una volta che  
eseguita consiste nella rimozione del  
il sacchettino è stato riposizionato  
colon e del retto (proctocolectomia).

l'esperto risponde

La stomia può influenzare la dieta e lo  
stato nutrizionale?

Le colostomie solitamente non  
influenzano le esigenze nutrizionali né  
richiedono restrizioni della dieta. Per gli  
individui con ileostomia, non c'è una

specifica restrizione della dieta, sebbene si dovrebbe limitare l'assunzione di grandi quantità di alimenti ricchi in fibre, come le noci e le verdure, poiché possono causare delle occlusioni intestinali, soprattutto se non sono ben tritati dalla masticazione. La dieta può anche influenzare le quantità di feci e di gas che si raccolgono nella stomia: in generale, gli alimenti a basso contenuto di fibre si traducono in una ridotta produzione di feci e di gas.

In presenza di una ileostomia non si ha un colon funzionante e, pertanto, l'assorbimento dei liquidi e degli elettroliti potrebbe essere compromesso. Questo potrebbe comportare un rischio

più elevato di sviluppare calcolosi renale e, inoltre, in particolar modo durante la stagione calda, quando vi è già un aumento della perdita di liquidi ed elettroliti con la sudorazione, aumentare il rischio di disidratazione. In questo caso, sono consigliate un'adeguata assunzione di liquidi (almeno 2-3 litri al giorno) e la supplementazione con integratori minerali, quali il sodio e il potassio.

64

terapie

chirurgiche

Proctocolectomia



## Confezionamento

Dal momento che il retto è sempre am-  
della pouch

malato nella rettocolite ulcerosa, deve

Allo scopo di evitare la necessità di  
essere rimosso, insieme al resto dell'in-  
un'ileostomia permanente come con-  
testino crasso.

seguenza dell'intervento di proctoco-

Una volta eseguita la proctocolecto-

lectomia, si può procedere con il con-  
mia, l'estremità inferiore dell'intestino  
fezionamento di una pouch o anasto-  
tenue, che non può essere più ricana-  
mosi ileo-pouch-anale.

lizzata, viene condotta attraverso la

L'estremità inferiore dell'intestino  
parete addominale sulla cute (ileosto-  
tenue (l'ileo) è ripiegata su se stessa, e  
mia) e il materiale fecale viene raccol-

i due tratti di ansa ileale affiancati sotto in un sacchettino esterno.

no congiunti insieme per formare una

Da questo momento in poi, i pazienti tasca di ampia capacità. La pouch viene con rettocolite ulcerosa possono essere poi collegata all'estremità rimanente. Suspendere tutte le terapie in corso e rite del retto e all'ano, permettendo ai prendere la dieta abituale senza mani-

pazienti di evacuare normalmente.

festare più la diarrea e il sanguinamen-

La maggior parte dei pazienti con

to intestinale.

rettocolite ulcerosa che va incontro al

l'esperto risponde

Quali modifiche alla dieta bisogna introdurre per migliorare la consistenza delle feci e ridurre i gas nella pouch?

La consistenza, l'odore e il gas delle feci possono essere modificati parzialmente variando il regime

alimentare sia in modo qualitativo, cioè introducendo certi alimenti e togliendone altri, sia in modo quantitativo, modificando le porzioni. Alcuni cibi, come il cavolo, le cipolle e i cavolini di Bruxelles, andrebbero ridotti nella dieta, ma è difficile individuare delle indicazioni dietetiche generali che possano andare bene per tutti i pazienti con la pouch. La dieta va personalizzata considerando le specifiche necessità di ogni individuo. Per le persone con le feci molto liquide, potrebbe essere d'aiuto integrare la dieta con una fonte di fibre solubili, come lo psillio, la crusca d'avena o la pectina. Alcune persone potrebbero beneficiare dei farmaci anti diarroici,

come la loperamide (Imodium), che, riducendo la frequenza dei movimenti intestinali, consentirebbero una migliore gestione del proprio tempo, soprattutto se ci si deve allontanare da casa per qualche ora per motivi di lavoro o di vita sociale.

65

terapie

chirurgiche

confezionamento della pouch è sod-

fibre, bevande contenenti caffeina e

disfatta del risultato. Sebbene abbiano

bibite gasate.

solitamente più movimenti intestinali e le feci siano spesso di consistenza

Terapia chirurgica

meno solida e più frequentemente

malattia di Crohn

maleodoranti rispetto a una condizio-

ne di normalità, i pazienti solitamen-

La malattia di Crohn può manifestar-

te riescono a controllare lo stimolo

si in qualsiasi tratto del tubo gastro-  
evacuatorio, non hanno più dolore né  
enterico, quindi le procedure chirurgi-  
sangue nelle feci, non hanno bisogno  
giche potrebbero essere potenzial-  
di assumere farmaci e, in generale, si  
mente differenti. In realtà, si eseguono  
sentono meglio rispetto a prima  
frequentemente solo alcuni tipi di  
dell'intervento.



intervento.

Pouchite. Una complicanza che si

Inoltre, la malattia di Crohn può re-  
verifica nel 10-15% dei pazienti dopo  
cidivare in altri tratti del tubo gastro-  
il confezionamento della pouch è l'in-  
enterico dopo la resezione del tratto  
fiammazione del rivestimento interno  
primariamente colpito, con il rischio  
della pouch, chiamata pouchite.

di multipli interventi chirurgici e lo

La pouchite provoca sintomi addo-

sviluppo della cosiddetta “sindrome

minali quali l’aumento della frequen-

dell’intestino corto”. Per questo motivo

za delle evacuazioni, l’emissione di

si cerca di limitare al minimo i tratti e

feci liquide, la presenza sangue e mu-

l’estensione di intestino resecato.

co nelle feci, crampi addominali, ur-

Resezione dell'intestino tenue

genza evacuatoria, ed è generalmente  
(piccolo intestino)

trattata con un ciclo di antibiotici per  
7-14 giorni. La pouchite non è causa-

L'intervento più frequente per i pazien-  
ta dal tipo di dieta e non può essere  
ti affetti da malattia di Crohn è la rese-  
trattata esclusivamente variando l'ali-  
zione di un tratto del piccolo intestino.

mentazione. Tuttavia, alcuni pazienti  
Solitamente l'intervento chirurgico si  
si sentono meglio se in corso di pou-  
rende necessario in presenza di una  
chite riducono l'assunzione di alimen-  
complicanza stenotica con il rischio di  
ti e bevande che normalmente stimo-  
una occlusione intestinale o in caso di  
lano il transito intestinale e l'evacua-  
formazione di fistole o ascessi con il

zione, quali frutta e verdura, ricchi di rischio di infezioni sistemiche. La ri-

66

terapie

chirurgiche

SINDROME

non può essere eseguita nel caso in cui

DELL'INTESTINO CORTO

il tratto di intestino ristretto sia troppo

Resezioni intestinali multiple

lungo.

possono provocare la sindrome

dell'intestino corto, una condizione

in cui la rimozione di tratti estesi

Resezione dell'intestino crasso

dell'intestino condiziona in modo

irreversibile l'assorbimento di

L'intervento chirurgico di rimozione

nutrienti e di liquidi con gravi

di tutto o di una parte del grande inte-

problemi nutrizionali.

stino viene eseguito quando il colon è affetto dalla malattia di Crohn, e i sintomi di un tratto dell'intestino tenue non sono controllati dai farmaci, o si sia sviluppata una complicanza come un lembo di intestino piccolo stenotico o perforante (fistole, ascessi) di un tratto dell'intestino grande, "scollegati".

A seconda che si rimuova solo una par-

Queste due estremità vengono quindi

te del colon o l'intero colon, l'interven-

suturate assieme per ricreare la conti-

to è chiamato colectomia parziale o

nuità intestinale.

colectomia totale. Nei casi in cui l'in-

tervento richieda anche l'asportazione

Resezione ileocecale

del retto, sarà necessaria una ileosto-



In molti casi, una porzione di intestino  
rimane permanente.

Il crasso (colon o grande intestino) viene  
rimossa insieme al tratto adiacente del

Interventi perianali

piccolo intestino. Tale intervento è

Gli interventi chirurgici sulla malattia  
chiamato resezione ileocecale.

perianale della malattia di Crohn solitamente non comportano la resezione

## Stritturoplastica

di tratti dell'intestino. La maggior par-

La stritturoplastica è una procedura

te delle procedure chirurgiche mira a

chirurgica che si esegue in caso di ste-

ridurre il dolore e il rischio di propa-

nosi di piccoli tratti dell'intestino. An-

gazione dell'infezione. Nel caso di un

ziché effettuare una resezione chirur-

accesso si procederà con l'incisione e il

gica, si dilata il tratto di intestino ri-  
drenaggio del pus; in presenza di una  
stretto. Questa procedura permette di  
fistola si farà passare un filo di setone  
risparmiare i tratti di intestino coinvolt-  
nel tramite allo scopo di mantenerlo  
ti riducendo il rischio di sindrome  
pervio (cioè in grado di consentire il  
dell'intestino corto. La stritturoplastica  
passaggio di sostanze) e ben drenante,

terapie

chirurgiche

così da evitare la chiusura parziale del-

NON FUMARE

la fistola con l'accumulo al suo interno

Per i fumatori, uno dei modi migliori

di batteri e la seguente formazione di

e più sicuri per ridurre il rischio di

un ascesso.

recidiva della malattia di Crohn dopo un intervento chirurgico è astenersi dal fumare. Il tasso di recidiva dopo

Ileostomia temporanea

l'intervento è più alto nei fumatori

Per i pazienti con severa malattia perianale (fistole perianali multiple e complesse) può rendersi necessaria

per i pazienti con malattia di Crohn

una ileostomia transitoria. La deviazione dover affrontare più interventi nel corso della propria vita. Approssimativamente un paziente su tre che si sottopone a delle fistole, ottenuta la quale, l'ileostomia può essere chiusa e il transito rituarne un altro entro 3 o 5 anni.

pristinato.

Ileostomia definitiva

Recidive

Talvolta, l'ileostomia transitoria può

Un discreto numero di farmaci sono

diventare permanente, in presenza di

stati utilizzati per ridurre il rischio di

una malattia perianale refrattaria ai

una recidiva della malattia di Crohn

trattamenti medici e recidivante.

dopo un intervento chirurgico. La

Quando un paziente viene sottoposto

scelta del trattamento farmacologico

a una ileostomia definitiva, solitamente

dipenderà dalle caratteristiche del pa-

te il retto e l'ano vengono rimossi chi-

ziente e dal tipo di malattia di Crohn

rurgicamente e l'area è suturata.

da cui è affetto. I farmaci più frequen-

temente consigliati sono la mesalazi-



na, gli antibiotici, l'azatioprina o la

## Prognosi

terapia biologica (infliximab o adali-

La terapia chirurgica può rappresentare

mumab). I pazienti inoltre chiedono

un approccio terapeutico molto efficace

spesso un piano alimentare che possa

per la malattia di Crohn, ma purtroppo

prevenire le recidiva. Attualmente non

la malattia può recidivare in altri tratti

ci sono studi che dimostrano che una  
dell'intestino precedentemente non  
specifica dieta sia efficace nel ridurre  
coinvolti. Di conseguenza, non è raro  
le recidive post-chirurgiche.

68

Strategiedietetiche

La dieta “giusta”

NON ESISTE

UNA DIETA SPECIFICA

## PER LE MICI

Per un paziente che convive con una

Non c'è una dieta specifica che sia

malattia imprevedibile come una MI-

efficace per tutte le persone affette

CI, la sensazione di poter controllare

da MICI. Ma, in ogni caso, ci sono

la propria malattia attraverso una die-

tanti alimenti che potrebbero

influenzare negativamente o

ta può essere di grande aiuto, ma bi-  
positivamente i sintomi della  
sogna essere cauti nell'identificare la  
malattia. Con l'aiuto del medico si  
può individuare una dieta specifica  
dieta più corretta per ciascun pazien-  
per ciascun paziente.

te. Alcune diete potrebbero essere  
presentate come efficaci nel ridurre le  
recidive o prevenire le MICI. Altre

È fondamentale affidarsi a personale ancora come efficaci nel rafforzare il esperto e a strategie dietetiche supporto sistema immunitario oppure nel ridurre l'infiammazione. Bisogna però stare molto attenti a ciò che si legge

Diete personalizzate

sulle diete perché spesso non vi sono dati scientifici a sostegno e può essere

La difficoltà di seguire una dieta alimentare non personalizzata sta nel difficile districarsi tra informazioni false e vere. In cerca di sollievo si tenta fatto che i gusti sono differenti da persona a persona, così come la capacità di tollerare o digerire certi alimenti racconto su diete miracolose che però sono destinate quasi sempre a delude-

(dai cibi piccanti a quelli che portano  
re le aspettative.

alla produzione di gas, per esempio).

69

strategie

dietetiche

Anche l'opportunità di accedere a di-

Il ruolo

versi sapori (come le spezie) è differen-

dell'alimentazione

te, così come la disponibilità economica per fare la spesa. Inoltre, i pazienti

L'alimentazione svolge un ruolo importante nella gestione delle MICI, con MICI possono manifestare intolleranze alimentari transitorie o essere assicurando uno stato nutrizionale costretti a eliminare temporaneamente alcuni alimenti dalla dieta.



ni che nelle fasi di remissione di ma-  
Considerando questa miriade di fat-  
lattia.

tori, è evidente che non tutti i pazienti

Lo stato nutrizionale di ciascun indi-

con MICI possono seguire la stessa

viduo è importante per il benessere

dieta. Inoltre, la malattia di Crohn e la

fisiologico dell'organismo ed è alla ba-

rettocolite ulcerosa hanno caratteristi-

se di un buon funzionamento del sistema, sintomi e potenziali complicanze ma immunitario, cioè della capacità di molto diverse fra di loro, con conseguente necessità di diete specifiche. rare i danni.

## CONSIGLI ALIMENTARI

Classi di alimenti

Frutta, Vegetali, Cereali, Carne, Pesce,

Latticini, Uova consentiti

Bilanciamento

- Godetevi il pasto, ma mangiate meno.

delle calorie

- Evitate porzioni esagerate.

Alimenti di cui

- Metà del piatto deve essere occupato da frutta e verdura.

aumentare

- Almeno la metà dei cereali consumati dovrebbe essere di tipo il consumo

integrale.

- Sostituite il latte intero con quello parzialmente o completamente scremato.

## Alimenti

- Fate attenzione agli alimenti ricchi di sodio come le zuppe, il pane o da ridurre

gli alimenti congelati, e scegliete quelli che ne contengono di meno.

- Bevete acqua al posto di bibite zuccherate.

## Oli e grassi

- Consumate una piccola quantità – da 30 ml a 45 ml (da 2 a 3

cucchiari) – di oli vegetali al giorno.

- Usate grassi vegetali come l'olio extravergine di oliva, l'olio di semi di girasole e l'olio di semi di soia.

- Limitate il consumo di burro, lardo e strutto.



strategie

dietetiche

Modificare

la propria dieta

Se la MICI è sotto controllo e provoca sintomi lievi o limitati, non c'è motivo di evitare l'assunzione di determinati alimenti o di seguire diete particolari.

La dieta influisce sul nostro benessere.

Mangiare cibo gustoso e salutare dovrebbe essere lo scopo della dieta anche se si è affetti da MICI.

Se invece la malattia è attiva, potrebbe essere indicato modificare le abitudini alimentari per minimizzare alcuni sintomi gastrointestinali, quali i cram-

NUMERO RACCOMANDATO DI  
PORZIONI QUOTIDIANE

DEGLI ALIMENTI



BAMBINI

ADOLESCENTI

ADULTI

Età in

anni

2-3

4-8

9-13

14-18

19-50

51+

Femmine e maschi Femmine Maschi

Femmine Maschi Femmine Maschi

Vegetali

2

3

3

3-4

4

3-4

4-5

3-4

3-4

e frutta

Cereali

1

2

3

3

3-4

3-4

4

3

3-4

Latte e

1

1

1-2

1-2

1-2

1

1

1

1

derivati

Carne e

1

1

1

1

1-2

1

1-2

1

1-2

derivati

La tabella mostra le porzioni di alimenti giornaliere consigliate a seconda dell'età e del sesso.

Seguire queste indicazioni aiuterà:

- a soddisfare il fabbisogno di vitamine, minerali e altri nutrienti;

- a ridurre il rischio di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiache, alcuni tipi di cancro e osteoporosi;
- a contribuire al benessere e alla qualità di vita in generale.

71

strategie

dietetiche

GUIDA ALLE PORZIONI DEGLI  
ALIMENTI

ALIMENTI

QUANTITÀ per porzione

Vegetali freschi, surgelati o in lattina

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tazza)

Vegetali a foglia verde

cotti: 125 g; crudi: 250 g

Frutta fresca, surgelata o in scatola

1 frutto o 125 g ( $\frac{1}{2}$  tazza)

Succhi 100% frutta

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tazza)

Pane

1 fetta (35 g)



Bagel

45 g

Pane azzimo

½ pita o ½ tortilla (35 g)

Riso, bulgur o quinoa cotti

125 g (½ tazza)

Cereali

freddi 30 g; caldi: 175 g

Pasta o cous-cous cotti

125 g (½ tazza)

Latte o latte in polvere (ricostituito)

250 ml (1 tazza)

Latte condensato (evaporato) in lattina

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tazza)

Bevanda a base di soia fortificata

250 ml (1 tazza)

Yogurt

175 g ( $\frac{3}{4}$  di tazza)

Kefir

175 g ( $\frac{3}{4}$  di tazza)

Formaggio

50 g

Pesce, crostacei, pollame, carne magra

75 g ( $\frac{1}{2}$  tazza)

Legumi cotti

175 ml ( $\frac{3}{4}$  di tazza)

Tofu

175 g ( $\frac{3}{4}$  di tazza)

Uova

2 uova

Burro di arachidi (o di altra frutta secca)

30 g (2 cucchiaini)

Semi e frutta secca a guscio

60 ml ( $\frac{1}{4}$  di tazza)

72

strategie

dietetiche

l'esperto risponde

Bisogna modificare la propria dieta

se si è affetti da una MICI?

Le seguenti domande andrebbero poste al medico per determinare se e quali modifiche dietetiche apportare alla dieta:

- Qual è lo stato della malattia?
- Quali sono i sintomi?
- Nel caso in cui la malattia fosse in fase attiva, quali parti del tratto gastrointestinale sono coinvolti? Quali sono i nutrienti che solitamente vengono assorbiti in queste zone?
- Quali sono le complicanze della malattia che andrebbero considerate? Per esempio, l'osteoporosi o la stenosi.

- Quali sono gli effetti delle terapie farmacologiche sulle esigenze nutrizionali?
- I farmaci possono interagire con i nutrienti?
- L'intervento chirurgico può influenzare la superficie intestinale disponibile per l'assorbimento dei nutrienti?

pi addominali, il gonfiore, la produzione di gas o la diarrea. Bisogna però fruire di isolamento sociale nel caso in

stare attenti a non ridurre l'introito  
cui si debbano limitare le scelte alimen-  
calorico e/o seguire diete non bilancia-  
tari o si necessiti di un'attenzione parti-  
te che potrebbero compromettere lo  
colare nella scelta e nella preparazione  
stato nutrizionale. La dieta consigliata  
dei pasti. Inoltre, si potrebbe non aver  
deve essere in grado di mantenere un  
piacere di condividere le proprie

esigen-

peso e un livello di energia adeguati, di  
ze nutrizionali con estranei: è impor-  
fornire alimenti gustosi e vari in modo  
tante che la dieta possa essere seguita  
da salvaguardare anche l'aspetto con-  
con facilità anche in occasione di pasti  
viviale connesso all'atto del nutrirsi.  
consumati fuori casa. Uno degli obiet-  
tivi della dieta è migliorare il rapporto



con il cibo. Tutti i consigli dietetici che

Obiettivi della dieta

limitano i tipi e la varietà degli alimen-

Oltre a mantenere il fabbisogno nutri-

ti devono essere rivalutati periodica-

zionale e ad aiutare a controllare i sin-

mente e, appena possibile, modificati in

tomi, la dieta deve anche soddisfare i

modo da poter gradualmente ritornare

fabbisogni psicologici delle persone

a una dieta e a una vita normali.

73

strategie

dietetiche

LA DIETA IDEALE

li devono essere sospettate e ricercate

DOVREBBE:

e, se presenti, trattate con supplementi

- Prevenire la malnutrizione

nutrizionali o indicazioni dietetiche

- Normalizzare la funzione  
specifiche.

intestinale:

- diminuire la frequenza delle  
evacuazioni

Affrontare la paura del cibo

- migliorare la consistenza delle  
feci

Se si è convissuti per un lungo periodo

- Minimizzare i sintomi di

di tempo con una ostruzione intestinale  
intolleranza:

nale che ha comportato delle impor-

– ridurre la flatulenza, il gonfiore

tanti limitazioni alla dieta, ricomincia-

addominale, i crampi addominali

– ridurre i rischi di occlusioni

re a mangiare normalmente, per esem-

intestinali

pio dopo la risoluzione chirurgica

- Mantenere un'equilibrata

della stenosi, può incutere paura. Se si

assunzione di acqua e di elettroliti

è avuta l'esperienza di un'occlusione

- Mantenere o migliorare lo stato

nutrizionale:

intestinale in seguito all'ingestione di

– prevenire ulteriore perdita di

un particolare alimento, riprendere a

peso (o aumento di peso)

mangiare quello specifico alimento

– migliorare lo stato di salute e

benessere

può essere molto difficile. È normale

– supplementare la dieta con

avvertire questo tipo di preoccupazio-

nutrienti specifici, se indicato

ne, ma, col tempo questa sensazione

• Permettere la partecipazione ad

attività ricreative e di divertimento:

si attenuerà. Quando si introduce un

– gustare una ricca varietà di

nuovo alimento nella dieta o si ripren-

alimenti

de a mangiarlo dopo un lungo periodo

– migliorare il proprio rapporto

con il cibo

di tempo, è consigliabile iniziare con

porzioni ridotte e masticare lentamen-

Carenze nutrizionali

te e completamente il cibo prima di

I pazienti che hanno subito resezioni  
deglutirlo.

di tratti estesi dell'intestino possono

Prevenire la malnutrizione

non essere più in grado di assorbire i  
nutrienti, l'acqua, i minerali e gli elet-

Una dieta appropriata e bilanciata è la  
trotiti dalla propria dieta. Questo può  
chiave per prevenire la malnutrizione



essere un problema particolarmente clinica, una condizione che si sviluppa grave, ancor più della malattia di se si riduce in modo generico l'introito Crohn. Potenziali carenze nutrizionali alimentare con calo di peso e ridu-

74

strategie

dietetiche

SINTOMI DELLA

Perché avviene una perdita dell'appetito?

## MALNUTRIZIONE

Nella malattia di Crohn e nella

- Perdita di peso

rettocolite ulcerosa, diversi tratti del

- Perdita di appetito

tubo gastrointestinale sono infiamma-

- Debolezza muscolare (perdita di massa muscolare)

ti. Nonostante l'infiammazione sia

- Cambiamenti a pelle, capelli,

principalmente confinata al tratto gastrico, unghie, gengive, vista o umore.

gastrointestinale, potrebbe anche diventare sistemica (diffondersi in tutto l'organismo).

dalla dieta specifici alimenti, quali per

L'infiammazione sistemica è causata

esempio frutta e verdura, con carenze

dal rilascio di proteine infiammatorie di  
di vitamine e minerali.

nome citochine dall'intestino infiam-

Una situazione di malnutrizione può  
mato: queste possono passare nel circo-  
aumentare la suscettibilità alle infezio-  
lo sanguigno e diffondersi in tutto l'or-  
ni, ridurre la capacità dell'organismo  
ganismo. L'infiammazione sistemica  
di difendersi dai radicali liberi (mole-

può portare alla perdita di appetito.

cole dannose prodotte da inquinamen-

Spesso i pazienti perdono peso nono-

to, radiazione, stress, fumo), rallentare

stante cerchino di alimentarsi adegua-

la capacità di guarire le ferite e contri-

tamente. La perdita di appetito e l'in-

buire a complicanze quali la scarsa

capacità di mangiare a sufficienza per

salute dentale e la perdita di densità

mantenere il proprio peso sono i sintomi chiave dell'anoressia.

In casi di sintomi di malnutrizione,

Fattori di rischio per la malnutri-

bisogna consultare immediatamente il

medico. L'anoressia, termine medico che

medico. Comunque avere una MICI

significa mancanza di appetito, insieme

non significa essere automaticamente

ad altri sintomi come l'intolleranza per malnutriti.

certi alimenti, l'alterazione del gusto e

Perdita di peso. Una perdita impor-

l'eliminazione dalla dieta di alcuni ali-

tante di peso corporeo è il sintomo più

menti (a causa di una intolleranza o di

comune di uno stato di malnutrizione.

una fobia alimentare), può portare a una

Quando le persone non si sentono

inadeguata assunzione di nutrienti e a  
bene, tendono ad avere una riduzione  
una conseguente malnutrizione.

dell'appetito ma devono sforzarsi di

Anche altri fattori possono predi-  
mangiare.

sporre allo sviluppo di uno stato di

75

strategie

dietetiche



# FATTORI DI RISCHIO PER LA MALNUTRIZIONE

## Assunzione

- Anoressia

insufficiente

– Ridotta assunzione di cibi e bevande  
di nutrienti

– Incapacità di tollerare cibi solidi per  
un periodo prolungato di tempo

- Intolleranza gastrointestinale

– Nausea, vomito, diarrea, sensazione di

urgenza rettale, crampi, gonfiore, dolore, sintomi di ostruzione intestinale, dolore nel deglutire

- Perdita o alterazione del sapore
  - Effetto collaterale di alcuni farmaci
- Limitazione dietetica
  - Fobie alimentari, intolleranze, diete sperimentali
  - Dipendenze

Aumento delle

- Metabolismo più attivo

necessità

– Risposta allo stress o all'inflammation, infezione, guarigione di ferite, nutrizionali

febbre, catabolismo muscolare da steroidi

– Maggiori necessità nutrizionali per fasi di crescita (bambini e adolescenti)

– Necessità di ricostituire i tessuti danneggiati

Malassorbimento

• Riduzione della superficie assorbente

di nutrienti

– Malattia attiva con impatto sulla superficie intestinale

– Molteplici resezioni chirurgiche dell'intestino

• Bypass dei nutrienti

– Fistola

– Bypass intestinale (procedura chirurgica)

• Interferenze farmacologiche

• Concentrazione ridotta dei sali biliari

- Sovracrescita batterica

Aumento delle

- Diarrea

perdite di

- Fistola

nutrienti

- Sanguinamento

malnutrizione: per esempio il fre-

trienti, oltre a una maggior perdita di

quente aumento del fabbisogno nutri-

elettroliti, minerali e proteine con  
zionale (quando il metabolismo di-  
l'evacuazione.

venta più attivo in casi come la cresci-

I trattamenti per la malnutrizione.

ta, la necessità di ricostruire tessuti

Per diagnosticare uno stato di malnu-

danneggiati, la risposta all'infiamma-

trizione, si valutano i sintomi, il tipo

zione ecc.), il malassorbimento di nu-

di dieta, le circostanze sociali ed eco-

76

strategie

dietetiche

## CARENZA DI NUTRIENTI E SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI

### Deficit di calorie

In generale se non si è in grado di mantenere un peso adeguato, potrebbe essere necessario aumentare l'introito di calorie (intese come macronutrienti, tra i quali carboidrati, proteine e grassi).

## Deficit di proteine

Potrebbe essere necessario un maggiore apporto di proteine in corso di trattamento con dosi elevate di steroidi, oppure di proteine e ferro in corso di un sanguinamento cronico, oppure di proteine e zinco in corso di una diarrea prolungata, una ferita aperta o una fistola.

## Deficit di grassi

Supplementi di grassi sono consigliabili per pazienti affetti da malattia di Crohn esteso dell'ileo o che hanno subito una resezione chirurgica dell'ileo per un tratto oltre i 100 cm.



## Deficit di ferro

In casi di anemia si consiglia un supplemento di ferro.

## Deficit di vitamina B12

La vitamina B12 è assorbita dal tratto terminale dell'ileo (l'ultima parte dell'intestino piccolo), quindi i pazienti affetti da malattia di Crohn localizzato in questo tratto dell'intestino tenue, o che hanno subito una resezione chirurgica di questo tratto dell'ileo, necessitano di un supplemento di questa vitamina.

Siccome in questi casi l'intestino non sarà in grado di assorbire la vitamina, l'integrazione non può avvenire per via

orale ma deve essere somministrata per via parenterale (attraverso iniezioni).

L'assorbimento della vitamina B12 dipende anche da un fattore intrinseco (IF) che viene secreto dallo stomaco, quindi, anche i pazienti che hanno subito una resezione totale o parziale dello stomaco potrebbero necessitare di supplementi di vitamina B12

per via parenterale.

La vitamina B12 è anche consigliata per coloro che sono affetti da anemia.

Deficit di acido Folico

In corso di trattamento con sulfalazina o

metotrexate è consigliabile assumere un supplemento di acido folico, perché questi farmaci tendono a interferire con il metabolismo di questa vitamina.

L'acido folico è anche consigliato per coloro che sono affetti da anemia.

### Deficit di sodio e

Dopo la resezione di un tratto di intestino grande (o crasso), potassio

potrebbe essere necessario un maggior apporto di liquidi e di elettroliti (sodio e potassio) con la dieta.

### Deficit di calcio e

In corso di trattamento con farmaci

steroidi è consigliabile vitamina D

un supplemento di vitamina D, in quanto gli steroidi interferiscono con l'assorbimento del calcio e con il metabolismo della vitamina D.

77

strategie

dietetiche

nomiche, le terapie farmacologiche;

ficienti di alimenti, o che non riesco-

si misurano l'altezza e il peso corpo-

no a tollerare la nutrizione per via  
reale e le eventuali variazioni pondera-  
enterale.

li nel tempo; si effettuano degli esami  
Supplementi liquidi di nutrienti. In  
di laboratorio. Quindi si programma  
caso di difficoltà a raggiungere il fab-  
un piano nutrizionale personalizzato,  
bisogno calorico, è consigliabile inte-  
che potrebbe includere una dieta ali-

grare la dieta con supplementi nutrizionali specifici o l'indicazione a integrare la dieta con supplementi di nutrienti, vitamine o minerali. In alcuni casi è necessario ricorrere a formulazioni polimeriche, semi-elementari ed elementari. Molte sono prive di lattosio.

nutrizione artificiale per prevenire lo

La maggior parte dei supplementi  
sviluppo o la progressione della mal-  
liquidi di nutrienti è sviluppata per  
nutrizione.

fornire una nutrizione bilanciata, at-

Esistono due tipi di nutrizione arti-

traverso un apporto di macronutrienti

ficiale: la nutrizione enterale (tramite  
(proteine, carboidrati e grassi) in pro-  
sondino nasogastrico) o la nutrizione

porzioni adeguate: dal 50% al 55% di parenterale (per via endovenosa).

calorie dai carboidrati, dal 15% al 20%

Quest'ultima è solitamente limitata a

di calorie dalle proteine, e meno del

quei pazienti che non sono in grado

30% di calorie dai grassi. Alcuni pro-

di assumere o assorbire quantità suf-

dotti possono contenere dosi maggio-

l'esperto risponde



I supplementi liquidi di nutrienti possono essere utilizzati per trattare le MICI?

Quando i pazienti affetti dalla malattia di Crohn assumono esclusivamente una nutrizione enterale, l'infiammazione può ridursi e la malattia andare in remissione. In alcuni casi è possibile evitare la terapia a base di steroidi, aspetto di particolare importanza per bambini e adolescenti in cui si vogliono evitare gli effetti collaterali degli steroidi, come il ritardo di crescita.

I supplementi elementari, semi-elementari e polimerici sembrano tutti ugualmente efficaci. Non si sa se l'efficacia sia dovuta alle proprietà

sterili di questi supplementi, o al tipo di lipidi (grassi) utilizzati che potrebbero sia migliorare lo stato nutrizionale dei pazienti sia avere proprietà antinfiammatorie specifiche.

78

strategie

dietetiche

ri di proteine o tipi specifici di lipidi

potrebbe necessitare di quattro o cin-

(grassi) più facilmente digeribili, op-

que unità tutti i giorni (lattine, bottiglie

pure fibre. Il medico saprà indirizzar-  
o polveri solubili in acqua). Esistono  
vi verso una formulazione specifica.  
supplementi liquidi di molte marche,  
La maggioranza dei supplementi li-  
varietà e sapori. Il consumo esclusivo  
quidi contiene anche vitamine, mine-  
di supplementi liquidi per lungo tempo  
rali e oligoelementi. Per raggiungere  
potrebbe essere difficile a causa della

il fabbisogno nutrizionale consumando scarsa varietà e della mancanza degli alimenti solidi.

ti liquidi, potrebbe essere necessario

Supplementi di vitamine e minerali. assumere diverse confezioni.

rali. In caso di deficit di assorbimento

Una persona di peso e statura medi

dei nutrienti, potrebbe essere necessa-

# PRINCIPALI MICRONUTRIENTI

Vitamine

Vitamine

Minerali

Oligoelementi

idrosolubili

liposolubili

Vitamina B1

Vitamina A

Sodio

Ferro

(Tiamina)

(precursore

del beta-carotene)

Vitamina B2

Vitamina D

Cloruro

Zinco

(Riboflavina)

Vitamina B3

Vitamina E

Potassio

Iodio

(Niacina)

Biotina

Vitamina K

Calcio

Selenio

Acido pantotenico

Fosforo

Rame

Vitamina B6

Magnesio

Manganese

(Piridossina)

Acido Folico

Zolfo

Fluoruro

Vitamina B12

Cromo



(Cianocobalamina)

Vitamina C

Molibdeno

79

strategie

dietetiche

rio integrare la dieta con supplementi di resezione chirurgica del colon (l'or-  
specifici.

gano primario per l'assorbimento di

L'assorbimento di nutrienti può essere compromesso in corso di riacutizzazione di malattia, sovracrescita batterica, resezioni chirurgiche o in caso di feci da liquide potranno diventare di interferenze con farmaci somministrati ma mai solide. In presenza di

strati per trattare la malattia.

feci liquide, bisogna aumentare l'in-

Vitamine, minerali e oligoelementi

troito di liquidi ed elettroliti.

sono essenziali per il nostro corpo, e

I fluidi più facilmente assorbiti. I

siccome l'organismo non è in grado di

fluidi che sono più facilmente assorbi-

sintetizzarli, bisogna introdurli attra-

ti dall'intestino sono quelli che hanno

verso la dieta.

una composizione vicina a quella dei fluidi corporei. Per esempio, una pre-

Mantenersi idratati

parazione efficace per ripristinare i

Più liquidi si perdono nelle feci e più

fluidi dell'organismo è il Dicodral. Il

si è a rischio di disidratazione. In caso

latte, i succhi e le bevande sportive non

l'esperto risponde

Come si può sapere se si necessita di un supplemento di vitamine e/o di minerali?

Il miglior modo per sapere se si necessita di supplementi di nutrienti è identificare quali gruppi alimentari non sono ben rappresentati nella dieta. Si può far riferimento alle indicazioni date dai LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana.

Per ciascun gruppo alimentare sono specificati i nutrienti contenuti e il numero di porzioni raccomandate. Per esempio, i prodotti a base di grano sono una fonte importante oltre che di carboidrati complessi anche di

riboflavina, tiamina, niacina, ferro, proteine, magnesio e fibre. Se non si consuma il numero di porzioni suggerite, si potrebbe avere una carenza di questi micronutrienti, per cui potrebbe essere indicato integrarli nella dieta.

Esistono molte marche di prodotti multivitaminici che contengono anche minerali in concentrazione adeguata al metabolismo basale (fabbisogno energetico giornaliero).

Comunque, laddove possibile, è sempre meglio seguire una dieta alimentare varia che non comporti restrizioni di alimenti.

strategie

dietetiche

CONSIGLI PER L'ASSUNZIONE

DI SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI

1

Parlate dei supplementi che prendete con un esperto – il medico o il farmacista.

2

Prendete le vitamine solubili nel grasso durante i pasti. Saranno assorbite meglio con i grassi.

3

Prendete i supplementi di fibre separatamente. Le fibre possono legarsi ad alcuni nutrienti, interferendo con il loro assorbimento.

4

Prendete il calcio separatamente dai supplementi multivitaminici. Diversi multivitaminici contengono ferro che interferisce con l'assorbimento del calcio.

5

Tenete i supplementi al freddo, per poterli deglutire più facilmente.



6

Per evitare gli odori delle medicine, mescolate l'acqua ai supplementi e sorseggiate la bevanda con una cannuccia.

7

Aggiungete un sapore piacevole ai supplementi utilizzando estratti di vaniglia, menta o banana, oppure caffè istantaneo decaffeinato o cacao.

8

Includete i supplementi in frullati o centrifugati.

Aggiungete i supplementi al latte nelle ricette.

sono assorbiti bene a causa dell'elevato  
intestinali verso il lume intestinale;  
contenuto di zuccheri: quando un flu-  
causa di questo effetto, bere bevande  
ido ha una concentrazione di zuccheri  
zuccherate porta ad avere feci più li-  
elevata richiama i liquidi dalle cellule

quide. Pertanto, per ridurre la diarrea è consigliabile diluire le bevande a ele-

## I SINTOMI DELLA DISIDRATAZIONE

vato contenuto di zuccheri o sorseg-

I sintomi della disidratazione e della  
giarle lentamente.

perdita di elettroliti comprendono:

Elettroliti. Il sodio e il potassio sono

- Sonnolenza o stanchezza

due elettroliti che hanno un ruolo cru-

- Debolezza fino a giungere al  
collasso

del livello dei fluidi dell'organismo.

- Aumentata sete

Possono essere presenti in piccole

- Bocca secca

quantità in una grande varietà di ali-

- Crampi allo stomaco

menti ma è meglio scegliere cibi che ne

- Diminuzione dell'urina prodotta

siano ricchi se esiste il rischio di disi-

- Perdita di peso molto rapida da un

giorno all'altro.

dratazione.



81

strategie

dietetiche

l'esperto risponde

Si possono bere il caffè, la soda o la

birra

se si è affetti da MICI?

Bisogna stare attenti alle bibite che aumentano la produzione di urina (bibite diuretiche).

Alcuni esempi di bevande diuretiche sono quelle contenenti la caffeina e l'alcol. Esistono anche delle bevande che li contengono entrambi, come alcuni tipi di birre (uno dei maggiori produttori di birra negli Usa ha messo in commercio una birra che contiene caffeina). Le bevande che contengono la caffeina sono quelle a base di cola scure e chiare (aranciate), le bibite energetiche, il caffè, il tè (incluso il tè

verde) e la cioccolata. Il guaranà, che viene aggiunto alle bevande energetiche, è una pianta originaria del Sud America. Il contenuto di caffeina nei semi di guaranà è maggiore di quello contenuto nei chicchi di caffè, ma essendo considerato un prodotto alimentare, non è richiesta la segnalazione della quantità di caffeina sulle etichette. Anche il cioccolato e alcuni farmaci, come quelli da banco per il raffreddore e l'influenza, contengono la caffeina. Vari studi hanno dimostrato che gli individui sani che consumano regolarmente la caffeina non sono a rischio di disidratazione, mentre invece nelle persone affette dalle MICI, il consumo del caffè e del guaranà stimola



la motilità intestinale e di conseguenza può portare a un' aumentata frequenza delle scariche diarroiche.



strategie

dietetiche

## FONTI DI SODIO E DI POTASSIO

Sodio

- Dadi da brodo
- Pesce in scatola (es. tonno, salmone, sardine, acciughe) e pesce secco (es. baccalà o aringa essiccata)
- Legumi in scatola

- Brodi e verdure in scatola
- Cibi pronti (es. cibi da fast food)
- Alimenti processati (es. formaggi e salumi)
- Cereali pronti da mangiare (es. zuppa di avena)
- Salse e condimenti (es. soia, Worcestershire e salse barbecue, condimenti per insalata, ketchup, salse agrodolci o cetriolini sott'aceto)
- Snack e spuntini (es. pretzel, crackers salati, patatine, popcorn salati, patatine di mais)

- Sale da tavola
- Salsa di pomodoro

## Potassio

- Albicocche
- Asparagi
- Avocado
- Mango
- Banane
- Orzo
- Barbabietole

- Zucchero di canna
- Cioccolato
- Succhi (carota, arancio, frutto della passione, pomodoro)
- Legumi (ceci, lenticchie, piselli, fagioli nani, fagioli di soia)
- Sciroppo d'acero
- Melone (cantalupo, melone mielato)
- Melassa
- Nettarine
- Gombo o okra (ortaggio diffuso in

## Africa, India e Sud America)

- Arance
- Pastinaca
- Patate
- Zucca
- Burro di arachidi
- Concentrato di tè e di caffè
- Patate dolci
- Prodotti contenenti pomodoro (zuppe, salse, polpa)

- Acqua di cocco





strategie

dietetiche

lievito e gli zuccheri raffinati sono ci-

Diete di eliminazione bi tipicamente esclusi.

Le diete di eliminazione limitano in

L'efficacia clinica di queste diete non

modo significativo o completo uno o

è però ancora stata dimostrata: in al-

più alimenti o gruppi di alimenti e sono studi in cui determinati cibi sono solitamente consigliate ai pazienti stati eliminati, non è stata osservata affetti da MICI.

una diminuzione delle recidive, né

Gli alimenti caseari (latte, latticini e tantomeno un loro incremento dopo formaggi), il grano, le carni rosse, il che l'alimento è stato reintrodotta.

l'esperto risponde

Esiste un rischio nell'escludere dalla propria dieta alimenti o gruppi di alimenti?

Se si segue una dieta di eliminazione per più di un paio di settimane, bisogna porre particolare attenzione nel valutare i potenziali effetti collaterali, che possono includere lo sviluppo di carenze nutrizionali, la perdita di peso, la malnutrizione, fobie alimentari o ossessioni, e la perdita del piacere di mangiare.

Con un supporto specifico da parte del medico o del dietologo, bisogna sostituire o compensare con integratori

gli alimenti esclusi.

Esiste inoltre un rischio psicologico. Seguire una dieta che si propone di controllare la malattia cronica infiammatoria intestinale può portare a un senso di colpa nel caso ci sia una recidiva.

Alcuni pazienti avvertono un senso di responsabilità se non seguono precisamente la dieta e quindi si assumono la colpa in caso di una recidiva. Questo sentimento può essere distruttivo e provocare un dispendio di energie in un periodo già difficile per il paziente. È consigliabile riprendere una dieta varia senza restrizioni alimentari appena possibile.

Un esempio di dieta di eliminazione è la dieta senza glutine, una proteina che si trova nel grano, nell'orzo, nella segale e nel triticale (ibrido tra segale e grano duro). Si potrebbe sospettare di avere un'intolleranza al glutine, pur non avendo la celiachia, cioè gli anticorpi e i danni duodenali riscontrati in questa malattia.

Spesso i sintomi possono migliorare semplicemente variando la dieta, riducendo il consumo di prodotti raffinati o mangiando a casa più spesso. Inoltre, i prodotti senza glutine non sono necessariamente più sani. Infatti, questi alimenti tendono a essere più poveri di

ferro, calcio, vitamina D, acido folico e fibre, e sono spesso più ricchi di grassi.

85

strategie

dietetiche

l'esperto risponde

Cos'è la dieta a basso contenuto di FODMAP?

I FODMAP (Fermentable Oligo-Di-saccharides-Mono-saccharides And Polyols) sono carboidrati a catena corta che non essendo completamente assorbiti nell'intestino tenue, vengono

fermentati dai batteri nel colon con produzione di gas. Una dieta a basso contenuto di FODMAP può alleviare alcuni sintomi intestinali, quali il dolore addominale crampiforme, la diarrea, la produzione di gas, la distensione addominale.

I FODMAP sono:

- Oligosaccaridi, inclusi i Fruttani e i Galatto-Oligosaccaridi (GOS)
- Disaccaridi come il lattosio
- Monosaccaridi come il fruttosio
- Polioli come sorbitolo, mannitolo, xilitolo e maltitolo Le principali fonti



degli oligofruttani sono i prodotti a base di cereali, i galatto-oligosaccaridi si trovano invece nei legumi. Il lattosio è lo zucchero principale del latte di origine animale e dei suoi derivati, il fruttosio è lo zucchero della frutta. I polioli sono in alcuni frutti, in certi tipi di verdura e in alcuni dolcificanti artificiali. La dieta a basso contenuto di FODMAP è una dieta priva di tutti gli alimenti che contengono i FODMAP, per cui non andrebbe protratta per oltre 2-6 settimane. Dopo questo periodo gli alimenti andrebbero reintrodotti singolarmente e gradualmente, valutando l'impatto sui sintomi sia durante l'eliminazione che durante la reintroduzione di ciascuno di essi. La

compilazione di un diario alimentare e dei sintomi correlati può essere estremamente utile. La dieta FODMAP

è consigliata per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile, ma può essere anche indicata nelle MICI per alleviare alcuni sintomi addominali, soprattutto in caso di una riacutizzazione di malattia o di intolleranze alimentari. Bisogna però stare attenti a non sviluppare delle carenze nutrizionali o una malnutrizione vera e propria soprattutto in pazienti già molto magri o sottopeso. In conclusione, l'obiettivo di una dieta a basso contenuto di FODMAP nelle MICI è quello di limitare alcuni sintomi addominali, non di curare la malattia.

Inoltre, è sempre consigliabile consultare un medico per un approccio dietetico personalizzato e per integrare eventuali carenze nutrizionali.

È possibile assumere latte se si è portatori di una ileostomia?

La risposta è affermativa: chi ha subito una ileostomia può consumare latte e derivati, anche se è intollerante al lattosio. Il lattosio non digerito arriverà nel sacchetto senza aver subito la fermentazione da parte dei batteri colici, in quanto il colon o è stato rimosso chirurgicamente o è escluso. Inoltre, se anche in parte venisse fermentato dai batteri presenti nel piccolo intestino, si avrà solo un po' più di gas nel sacchetto

senza però avvertire dolore, gonfiore addominale o diarrea.

86

strategie

dietetiche

quantità nel colon, dove viene fer-

Diete con ridotto

mentato dai batteri. Esistono in com-

contenuto di lattosio

mercio degli integratori di lattasi in

Il lattosio è lo zucchero principale del latte e dei suoi derivati. Una intolleranza al lattosio è molto comune nella popolazione.

tenenti lattosio.

I soggetti intolleranti manifestano

I sintomi dell'intolleranza

diarrea, dolore e gonfiore addominale  
al lattosio

dopo aver consumato latte o prodotti  
derivati dal latte.

I sintomi possono variare da persona

Molto più rara è l'allergia alle protei-  
a persona. Generalmente si manife-  
ne contenute nel latte (cioè una rea-  
stano entro 30 minuti, ma anche fino  
zione immunitaria nei confronti delle

a qualche ora dopo il pasto. Sintomi  
proteine del latte).

comuni sono la diarrea, i crampi e il

Le persone affette da MICI potreb-  
gonfiore addominale.

bero beneficiare di una dieta priva di

Test per l'intolleranza

lattosio se sono intolleranti al lattosio,  
al lattosio

soprattutto durante le fasi di riacutiz-

zazione della malattia.

Per diagnosticare una intolleranza al lattosio viene utilizzato il Breath Test

Intolleranza al lattosio

al lattosio (il test del respiro), che mi-

Il lattosio è un disaccaride, costituito  
sura l'emissione di gas idrogeno con il  
da due monosaccaridi: il glucosio e il  
respiro dopo aver bevuto un piccola  
galattosio.



quantità di un preparato contenente

Un enzima di nome lattasi, prodotto  
lattosio.

dalle cellule del rivestimento interno

In presenza di deficit di lattasi, il latte  
del piccolo intestino, scinde il lattosio  
tossio arriva nel colon e viene fermentato  
in glucosio e in galattosio permettendo  
tato dai batteri con produzione di gas  
done l'assorbimento.

idrogeno, il quale dopo essere stato

Se vi è una carenza di lattasi, il lat-

assorbito dalle cellule intestinali, tra-

ttosio non viene digerito (cioè non

mite il flusso sanguigno, arriva ai pol-

viene scisso nei suoi due componenti,

moni e viene infine espulso con la re-

glucosio e galattosio) e arriva in gran

spirazione.

strategie

dietetiche

## INTOLLERANZA AL LATTOSIO

I latticini non sono causa né provocano le riacutizzazioni delle MICI.

Tuttavia, le persone affette dalle MICI potrebbero presentare una intolleranza al lattosio, soprattutto nelle fasi di riacutizzazione della malattia, e di conseguenza potrebbero giovare di una dieta con concentrazioni ridotte di lattosio.

Intolleranza al lattosio

Con l'età si verifica un naturale declino, determinato di tipo primario

geneticamente, nella produzione della lattasi, con seguente progressivo sviluppo di intolleranza al lattosio.

La velocità e l'intensità con cui si può manifestare l'intolleranza al lattosio da deficit genetico della lattasi varia tra i diversi gruppi etnici.

Negli individui di origine africana, ebrea e asiatica si sviluppa frequentemente, mentre gli individui di origine scandinava e del nord Europa hanno una bassa prevalenza di intolleranza al lattosio.

## Intolleranza al lattosio

Un deficit di lattasi può essere provocato anche da fattori di tipo secondario

ambientali, quali un trattamento farmacologico (per esempio in corso di chemioterapia o di radioterapia), molteplici resezioni chirurgiche del piccolo intestino, oppure può manifestarsi in seguito a malnutrizione o durante le fasi acute di una malattia di Crohn estesa del piccolo intestino.

In questo ultimo caso, risolta la fase acuta, si può avere un ripristino delle normali funzioni delle cellule intestinali con la risoluzione dell'intolleranza al

lattosio.

Ridurre i prodotti caseari

tempo riescono a tollerare concentra-

La maggior parte delle persone che

zioni sempre maggiori di lattosio, non

sviluppano un'intolleranza al lattosio

perché sono in grado di produrre nuo-

può ancora assumere piccole porzioni

vamente quantità adeguate di lattasi,

di prodotti caseari. Infatti, l'intolle-

ma a causa dei batteri presenti nel trattamento al lattosio si manifesta con un sintomo gastrointestinale in grado di digerire l'effetto "dose-dipendente".

re il lattosio.

Quindi, non è necessario eliminare

Anche consumare il lattosio insieme

completamente il lattosio dalla dieta,

ad altri alimenti contribuisce a render-

basta semplicemente ridurre il consu-

lo più digeribile. Infine, in commercio  
mo. Inoltre, alcuni individui con il  
esistono moltissimi prodotti caseari

88

strategie

dietetiche

con un contenuto ridotto, o privi, di

Fonti nascoste di lattosio

lattosio. Nel caso in cui si debba segui-

Il lattosio può essere presente in pic-



re una dieta a basso contenuto di latte  
cole quantità in alcuni conservanti e  
tosio, bisogna comunque assicurare un  
addensanti usati comunemente nella  
sufficiente livello di proteine e calcio  
preparazione di svariati prodotti ali-  
all'organismo affinché possa essere pre-  
mentari: pane e prodotti da forno, ce-  
servata la salute delle ossa.

reali per la prima colazione, prodotti

# ELENCO DI ALIMENTI CONTENENTI LATTOSIO

(IN ORDINE DECRESCENTE)

In caso di intolleranza, si consiglia di cominciare ad assumere gli alimenti in fondo alla tabella, che contengono poco lattosio, e quindi di risalire gradualmente verso la sommità della tabella, provando alimenti dal contenuto sempre maggiore di lattosio.

FONTE ALIMENTARE

PORZIONE (quantità

LATTOSIO

in g o ml)

Latte scremato

250 ml

13.3 g

Latte parzialmente scremato (2%)

250 ml

11.6 g

Yogurt (con probiotici per ridurre il  
lattosio)

125 ml

6.3-9.5 g

Gelato

125 ml

4.9 g

Fiocchi di latte

125 ml

2.9-3.9 g

Formaggio spalmabile

30 g

0.7 g

Panna (da montare e da cucina)

15 ml

0.6 g

Formaggio fresco spalmabile

125 ml

0.5 g

Formaggio (Cheddar, Gouda, Blue,  
Colby)

30 g

0.5-0.8 g

Parmigiano

1 cucchiaio (15 ml)

0.2 g

grattugiato

Formaggio (Camembert, Limburger)

30 g

0.1 g

Burro

1 cucchiaino (5 ml)

Tracce residuali

strategie

dietetiche

Fonti e supplementi

alimentari confezionati, salumi, mar-

di calcio

garine, bevande dolci. Bisogna porre

attenzione all'etichetta alimentare e

Se si segue una dieta a ridotto conte-

controllare che tra gli ingredienti non

nuto di lattosio, quindi priva di latte  
siano presenti: latte e derivati del latte,  
e dei suoi derivati, si rischia di andare  
lattosio, caglio, siero. Inoltre, è presen-  
incontro ad una carenza di calcio, mi-  
te anche come additivo in vari farma-  
nerale essenziale per il benessere del-  
ci. Tuttavia, la maggior parte delle  
le ossa.

persone intolleranti al lattosio non



È possibile integrare il calcio nella  
manifesta alcun disturbo dopo l'assun-  
dieta o tramite l'assunzione di supple-  
zione di prodotti che contengono solo  
menti specifici o con l'introduzione di  
minime quantità di questo zucchero.

alcuni alimenti: semi di sesamo, legu-

Quindi per evitare inutili e dannose

mi, broccoli, frutta secca, semi di lino,

carenze alimentari, è consigliabile non

melassa, arance.

escludere a priori tutti gli alimenti che

Tuttavia, molti di questi alimenti con-

contengono lattosio, ma provare ad

tengono ossalati e fitati che possono

assumerli gradualmente e in piccole

legarsi al calcio e limitarne l'assorbi-

quantità per testarne il grado di tolle-

mento intestinale. Infine, è utile sapere

ranza.

che in commercio esistono molti pro-

l'esperto risponde

Quali sono i livelli di assunzione giornaliera raccomandati (LARN) di calcio e di vitamina D?

Il fabbisogno di calcio e vitamina D per gli adulti è in media di 1000 mg di calcio al giorno e di 600-800 UI di vitamina D al giorno.

Il fabbisogno di nutrienti varia a seconda dell'età, del sesso, dello stato di salute e dell'eventuale assunzione di farmaci.

Un adolescente o una donna in stato di

gravidanza avranno un fabbisogno maggiore di calcio, così come un paziente che assume terapia corticosteroidea o che ha sviluppato una osteoporosi.

È importante consultare il medico per sapere qual è l'effettivo fabbisogno di nutrienti di cui si necessita.



strategie

dietetiche

CONTENUTO DI CALCIO NEL  
LATTE

E NEI DERIVATI DEL LATTE

FONTE ALIMENTARE

PORZIONE (quantità

CALCIO (mg)

in g o ml)

Latte di mucca (scremato 1% di grasso,

250 ml

285-330 mg

parzialmente scremato 2% di grasso,  
intero,

al cioccolato, latticello) e latte di capra

Latte condensato, parzialmente scremato

125 ml

350 mg

Latte in polvere secco

6 cucchiaini (90 ml)

320 mg

Zuppe e vellutate (preparate con latte)

250 ml

175-190 mg

Budino (preparato col latte)

125 ml

105-165 mg

Yogurt (bianco o aromatizzato o con  
frutta in



175 ml

215-325 mg

pezzi o in purea)

Yogurt da bere

175 ml

185 mg

Yogurt gelato

125 ml

150 mg

Gelato (anche il gelato magro con meno

del

125 ml

80-90 mg

10% di grasso)

Panna acida (senza grassi)

125 ml

225 mg

Fiocchi di latte (1% o 2% di grasso)

125 ml

70-85 mg

Mozzarella

50 g

270 mg

Formaggi industriali

Fetta sottile

2 fette (42 g)

255 mg

Fetta spessa

2 fette (62 g)

385 mg

## Formaggi a pasta molle

Brie

50 g

90 mg

Camembert

50 g

195 mg

Ricotta (con latte parzialmente  
scremato)

125 g

340 mg

Formaggi a pasta dura

Parmigiano

3 cucchiaini (22 g)

301 mg

grattugiato

Cheddar, Gouda, Colby, Edam, Svizzero

50 g

350-480 mg

Feta

50 g

255 mg



91

strategie

dietetiche

92

strategie

dietetiche

**FONTI DI CALCIO ALTERNATIVE  
AL LATTE E AI SUOI DERIVATI  
FONTE ALIMENTARE**

**PORZIONE**

**CALCIO (mg)**



(quantità

in g o ml)

Bevanda di soia fortificata

250 ml

300 mg

Succo d'arancio fortificato

250 ml

300 mg

Arancia

1 frutto medio

50 mg

Bevanda di riso fortificata

250 ml

300 mg

Bevanda vegetale fortificata a base di  
mandorla,

250 ml

<300 mg/l

riso o anacardi<sup>2</sup>

Tofu (morbido) con l'aggiunta di solfato  
di calcio 100 g

150 mg<sup>3</sup>

Salmone rosa o Sockeye (con le lische)

105 g

225-240 mg

Sardine (con le lische)

55 g

200 mg

Melassa nera (conosciuta come  
Blackstrap molasses) 5 ml

60 mg

Fichi essiccati

6

150 mg

Noccioline e semi

Mandorle

24

75 mg

Noci brasiliane (essiccate)

8 medie

50 mg

Semi di sesamo (essiccati)

1 cucchiaino (15 ml) 88 mg

Legumi (cotti)

Fagioli cotti al forno o soffritti

250 ml

130-165 mg

Ceci

250 ml

85 mg

Fagioli rossi

250 ml

50 mg

Fagioli Navy, bianchi e fagioli di soia

250 ml

90-200 mg

Vegetali (cotti)

Spinaci

125 g

130 mg

Broccoli

125 g

40-50 mg

Bok choy, Kale, Bietola

125 g

50-105 mg

Cavolo verde

125 g

180 mg

1 L'assorbimento di calcio potrebbe essere leggermente inferiore rispetto al latte di mucca.

2 Le bevande a base di noci non contengono la stessa quantità di nutrienti del latte di mucca (es. contengono meno proteine).

3 Le quantità variano; controllare le etichette nutrizionali.

93

strategie

dietetiche

dotti alimentari privi di lattosio ma che

Nord America e dell'Europa, la ridotta

contengono le stesse quantità di calcio



luce solare durante i mesi invernali  
dei prodotti con lattosio.

comporta una diminuita produzione

Le persone che seguono una terapia  
di vitamina D. Anche le persone con la  
steroidica, devono assumere supple-  
pelle scura (con più pigmentazione)  
menti di calcio e di vitamina D.

sono a maggior rischio di sviluppare  
un deficit di produzione della vitamina

## Fonti e integratori

D, così come le persone che non si  
di vitamina D

espongono mai al sole o che usano

La vitamina D è un ormone prodotto

sempre protezioni solari. In realtà,

a livello della cute in seguito all'espo-

un'esposizione solare del viso, delle

sposizione solare e favorisce l'assorbimen-

braccia e delle mani, protratta per 10-

to intestinale di calcio.

15 minuti, un paio di volte a settimana,

Alle latitudini più settentrionali del

dovrebbe essere sufficiente a produrre

ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA D

FORNITORE ALIMENTARE

PORZIONE

VITAMINA D (UI)

(quantità

in g o ml)

Latte di mucca

250 ml

90-100 UI

Bevanda di soia e mandorle fortificata,

250 ml

90-100 UI

bevanda a base di cocco o riso

Succo d'arancia fortificato

250 ml

100 UI

Margarina fortificata

1 cucchiaino (15 ml)

60 UI

Salmone (cotto)

105 g

360 UI

Sardine (in scatola)

55 g

250 UI

Tonno (in scatola)

90 g

200 UI

Tuorlo d'uovo

1

20-25 UI

Olio di fegato di merluzzo

1 cucchiaino (15 ml)

1,400 UI

Tofu fortificato con vitamina D3

85 g

80 UI

Yogurt (preparato col latte fortificato  
con

170 g

80-200 UI

vitamina D3)

94

strategie

dietetiche

quantità adeguate di vitamina D. Alcu-

# BENEFICI

## DELLE FIBRE

ne evidenze scientifiche suggeriscono

- Aumentano la massa fecale, utile che le persone di età uguale o superiore ai 75 anni, potrebbero beneficiare di
  - Regolarizzano il transito in corso
- livelli superiori di vitamina D, almeno di diarrea.



800 UI al giorno.

- Aumentano il senso di sazietà, utili nelle diete ipocaloriche per il

Recentemente è emerso un possibile controllo del peso.

ruolo antinfiammatorio della vitamina

- Riducono l'assorbimento del

D in diverse malattie croniche, quali i colesterolo e del glucosio, funzioni tumori maligni, le malattie cardiova-

utili nell'ipercolesterolemia e nel diabete mellito.

scolari, il diabete mellito e anche le

- Alcuni prodotti di fermentazione

MICI. Ma attualmente non esistono

batterica delle fibre

sufficienti dati a supporto di un'utiliz-

contribuiscono al trofismo dei

colociti e alla produzione di

zo terapeutico della vitamina D in

energia. Inoltre proteggono dallo  
questo senso.

sviluppo del carcinoma del  
colon-retto.

Dieta a basso

Gli enzimi digestivi umani non sono  
contenuto di fibre

in grado di digerire le fibre, che ven-  
(o dieta a basso

gono invece fermentate da alcuni bat-

residuo)

teri del tratto gastrointestinale.

Per dieta a basso residuo si intende un

Dalla fermentazione delle fibre de-

regime alimentare povero di fibre.

rivano alcuni prodotti importanti sia

Questo tipo di dieta prevede il consu-

per il trofismo (cioè il nutrimento)

mo di alimenti facilmente digeribili;

delle cellule del colon che per produr-

può ridurre i sintomi di una malattia  
re energia, quali gli acidi grassi a ca-  
infiammatoria cronica intestinale, co-  
tena corta.

me diarrea e crampi allo stomaco, ma  
Inoltre, le fibre, aumentando la mas-  
non cura la malattia.

sa fecale, regolarizzano le funzioni

Normalmente si consiglia di assu-  
intestinali e, quindi, sono molto utili

mere un quantitativo adeguato di fibre in caso di stitichezza, inoltre possono con la dieta. La fibra è la parte strutturale delle piante (vegetali, frutta, grano e legumi).

ne i livelli.

95

strategie

dietetiche

Fibre solubili e non

del glucosio e aumentano il senso di

solubili

sazietà. Le fibre solubili sono prevalen-

Le fibre sono comunemente classifica-

temente nella frutta e nei legumi; la

te in solubili e non solubili, a seconda

crusca e la frutta secca sono ricche di

della loro capacità di sciogliersi nei

fibre insolubili.

fluidi.

Nonostante i benefici indiscussi del-

Le fibre insolubili sono scarsamente

le fibre, i pazienti con una riacutizza-

fermentabili, aumentano la massa fe-

zione di una MICI o una complicanza

cale, accelerano il transito intestinale e

della malattia di Crohn, quale una

migliorano l'evacuazione. Le fibre so-



ostruzione intestinale, beneficeranno  
lubili, invece, sono altamente fermenti  
invece di una dieta priva di fibre. Ri-  
tabili, aumentano la viscosità delle feci  
solto il periodo acuto, si potrà gradual-  
e rallentano il transito. Entrambe ridu-  
mente ritornare alla dieta abituale,  
cono l'assorbimento del colesterolo e  
reintegrando le fibre.

**FONTI DI FIBRE**

## Fibre insolubili

- Riso integrale e selvatico
- Componente legnosa della frutta (arance e pompelmi) e verdura
- Frutta e verdura con i semi (kiwi, arance, melanzane, cetrioli, pomodori)
- Buccia della frutta e della verdura (peperoni, melanzane, pomodori, mais, mele)
- Pane integrale e cereali
- Frumento integrale bianco (contiene crusche e germi, le stesse fibre della farina integrale ma dall'aspetto più

## raffinato) Fibre solubili

- Fiocchi di banana
- Orzo
- Legumi (ceci, fagioli, lenticchie decorticate)
- Metilcellulosa (Citrucel)
- Fiocchi e crusca di avena
- Pectina
- Psyllium fibra (polvere, biscotto o capsule incluso Metamucil, Prodiem e altri integratori generici)

- Polpa della frutta (arance e pompelmi, salsa di mele, banane)
- Tapioca
- Vegetali (Okra)
- Semi di Chia



96

strategie

dietetiche

l'esperto risponde

Fibre solubili o insolubili?

Sia le fibre solubili che quelle insolubili fanno bene, ma se si vuole ridurre la frequenza dei movimenti intestinali e addensare la consistenza delle feci, si dovrà aumentare prevalentemente l'assunzione di fibre solubili. Invece, se si vuole aumentare la massa fecale e il transito, si dovranno assumere prevalentemente fibre insolubili.

Come si possono aumentare le fibre solubili nella dieta?

Per includere più fibre solubili nella dieta si può aggiungere la crusca

d'avena allo yogurt, alle salse, alle zuppe, all'impasto dei dolci e ai cereali; oppure mettere ceci, lenticchie, fagioli rossi decorticati nelle minestre; o ancora aggiungere l'orzo o i piselli alla zuppa. Anche alcuni frutti, come l'avocado o la polpa dell'arancia o la banana, contengono grandi quantità di fibre solubili.

97

strategie

dietetiche

**ATTENZIONE**

e verdura, si rischia di sviluppare del-

# ALLE ETICHETTE

## DEGLI ALIMENTI

le carenze di vitamine, minerali e oli-

Bisogna fare attenzione a leggere le

goelementi. È quindi necessario cer-

etichette degli alimenti.

care di assumere questi nutrienti pri-

Per esempio, la crusca di frumento è

vati delle fibre, e dopo averli resi alta-

una fonte di fibre insolubili;



invece, la crusca di avena contiene  
mente digeribili: sotto forma di cen-  
fibre solubili.

trifugati, ben cotti, spremuti o passati.

Un cereale che contiene germogli

Talvolta è necessario ricorrere a un

di crusca con psillio potrebbe

indurre a pensare che, essendoci lo

supplemento multivitaminico e di mi-

psillio, sia ricco di fibre solubili;

nerali.

invece, in realtà, per ogni porzione  
contiene 3 grammi di fibre solubili e  
9,7 grammi di fibre insolubili. Infatti,

Diete per la gestione

nell'etichetta degli alimenti, la

crusca di frumento è il primo

della diarrea

alimento elencato, il che significa

che è presente in concentrazioni

Talvolta, modificare l'assunzione di percentualmente superiori rispetto fibre non è sufficiente a rallentare i agli altri ingredienti.

In sostanza, essendo ricca di fibre movimenti intestinali, ad esempio in insolubili, la crusca di frumento corso di una riacutizzazione di malattia produrrà l'effetto opposto a quello o in seguito a resezioni intestinali

che ci si sarebbe aspettati dallo  
psillio.

multiple o nel caso di una stomia alta  
(generalmente nella porzione superiore  
dell'intestino tenue) o in seguito al

Limitazioni alla dieta

confezionamento di una pouch. In

Ci sono alcune occasioni in cui una

questi casi è appropriato tentare altre

dieta a basso contenuto di fibre dev'es-

strategie dietetiche (vedi la tabella  
sere seguita per un lungo periodo di  
“Strategie dietetiche per la gestione  
tempo: per esempio, se c’è una ostru-  
della diarrea” alle pagg. [98-99](#)).

zione intestinale in cui alimenti ricchi  
Occorre tentare una strategia per  
di fibre potrebbero rischiare di causa-  
volta e comunque sempre sotto con-  
re una occlusione.

trollo medico.

Sottoporsi a una dieta a basso contenuto di fibre per un lungo periodo di

Farmaci anti diarroici

tempo comporta una sfida complessa.

I farmaci anti diarroici, come la loper-

Infatti, limitando il consumo di frutta

ramide e il fosfato di codeina, possono

98

strategie

dietetiche

## STRATEGIE DIETETICHE PER LA GESTIONE DELLA DIARREA MODIFICA DIETETICA

SPIEGAZIONE, SUGGERIMENTI,  
ESEMPI

Aumentare le fibre

Alcune persone sperimentano un maggior beneficio introducendo le solubili

fibre solubili all'orario dei pasti (e non tra un pasto e l'altro).

Includere cibi

Questi includono la salsa di mela (incluse altre varietà di frutta), il che fanno

formaggio, i pretzel, le patatine, il riso\* bianco morbido cotto, la tapioca, addensare le feci

i prodotti non lievitati del grano (il pane azzimo, i crackers d'acqua, la focaccia azzima).

Diminuire il lattosio

Riducendo o eliminando il lattosio, bisogna accertarsi di assumere fonti alternative di calcio.

Provare i prodotti commerciali



contenenti l'enzima lattasi.

Ridurre i grassi

Bisogna tentare di integrare nella dieta l'olio MTC (olio di trigliceridi a catena media, disponibile nei negozi specializzati di alimentazione naturale), che può essere facilmente aggiunto alle zuppe e ai condimenti salati.

Ridurre gli zuccheri

- Questi sono presenti nei dolci (caramelle, gelatine, miele, sciroppo semplici

d'acero), nelle bevande zuccherate (tè freddo, succhi di frutta, ghiaccioli, soda,

bevande isotoniche, latte al cioccolato) e nei dolcificanti, come lo sciroppo d'agave e lo zucchero di cocco.

- Occorre diluire le fonti di zuccheri concentrati, come i succhi di frutta, e berli lentamente.

## Ridurre il fruttosio

- Il fruttosio è un monosaccaride che si trova naturalmente nella frutta; è anche un componente dello sciroppo di mais, dei succhi di frutta, delle bibite analcoliche, dei dolci da forno (es. i biscotti).
- Un'elevata assunzione di fruttosio può causare diarrea osmotica (il livello di

tolleranza varia).

- Il fruttosio viene fermentato dai batteri nel colon, contribuendo alla formazione di gas.

Ridurre gli zuccheri

- Questi dolcificanti si trovano nelle caramelle dure, nelle gomme alcolici da masticare, nelle mentine, nelle marmellate e nelle gelatine.

Possiedono circa la metà delle calorie rispetto allo zucchero comune (saccarosio). Includono ad esempio il sorbitolo, il mannitolo, lo xilitolo e gli idrolizzati di amido idrogenato.

- Gli zuccheri alcolici vengono scarsamente assorbiti e fermentati nel colon, contribuendo alla produzione di gas, crampi e gonfiore addominale, diarrea.

## Ridurre la caffeina

- Le fonti di caffeina includono il caffè, il tè (incluso il tè verde), bevande e il guaranânalcoliche (incluse bevande a base di cole, le aranciate ecc.), la birra con caffeina aggiunta e il cioccolato.
- I semi di guaranà contengono caffeina e altre xantine che stimolano la peristalsi intestinale. Le bevande con caffeina e/o guaranà includono alcune varietà di birra e di bevande energizzanti.

strategie

dietetiche

## STRATEGIE DIETETICHE PER LA GESTIONE DELLA DIARREA MODIFICA DIETETICA

### SPIEGAZIONE, SUGGERIMENTI, ESEMPI

Tentare strategie

- Il gas viene prodotto quando le fibre e i residui dei carboidrati per ridurre i gas complessi raggiungono il colon.

- Programmare degli spuntini a intervalli regolari tra i pasti (un frutto senza buccia, barrette di cereali o biscotti di crusca d'avena).
- Versare le bevande gasate in un bicchiere e lasciarle riposare per 10-15 minuti per ridurre la carbonazione.
- Provare i prodotti commerciali con enzimi che predigeriscono le fibre e i residui senza formare gas.
- Evitare di fumare, di masticare gomme e di usare le cannucce.
- Masticare bene i cibi.

Ridurre l'alcol

La birra, il vino rosso e i drink in cui l'alcol è mescolato con le bevande gasate.

Modificare le spezie

Non eliminare totalmente le spezie e i condimenti: aggiungono sapore e i condimenti

rendono appetibili i cibi. Invece, occorre fare qualche piccola modifica.

Per esempio, usare il pepe macinato invece dei grani di pepe interi, e il curry leggero invece di quello piccante.

Modificare l

- Consumare tre piccoli pasti e due/tre spuntini al giorno.

e dimensioni

- Rendere il pranzo il pasto principale.

e gli orari dei pasti

- Cenare presto la sera.

Separare i liquidi

- Consumare cibo solido (per esempio, un panino) poi aspettare 30-45

dai solidi

minuti prima di bere una bevanda.



- Vanno bene piccoli sorsi di liquidi con il cibo solido.

Ritardare

- Il freno ileale è un meccanismo di feedback che contribuisce a lo svuotamento

rallentare il tempo di transito intestinale regolando lo svuotamento gastrico (purché

gastrico.

il meccanismo

- Assicurarsi che grassi e proteine siano componenti di ciascun pasto.

di freno ileale

- Preferire i carboidrati complessi e includere fibre solubili.

sia intatto)

\*L'FDA (US Food and Drug Administration) ha recentemente riscontrato livelli preoccupanti di arsenico inorganico (contenuto in alcuni pesticidi) nel riso. Acquistare differenti varietà provenienti da diverse aree del mondo, risciacquare scrupolosamente il riso crudo prima di cucinarlo, e usare una proporzione di 6 tazze (1,5 l) di acqua per una tazza (250 ml) di riso per cuocerlo e far evaporare in seguito l'eccesso di acqua.

strategie

dietetiche

aiutare a ridurre la frequenza degli at-

Dieta liquida chiara

ti evacuatori.

Una dieta liquida chiara non rappre-

La colestiramina, legandosi agli aci-

senta una fonte bilanciata di nutrien-

di biliari può ridurre l'effetto diarroi-

ti. Questo tipo di dieta è soprattutto  
co sul colon nei pazienti che hanno  
carente in calorie e proteine, quindi  
subito o la rimozione dell'ultimo trat-  
non dovrebbe durare più di qualche  
to dell'ileo, dove normalmente sono  
giorno. Con questo regime dietetico  
riassorbiti gli acidi biliari, o la rimo-  
si diventa astenici e si perde il piacere  
zione della colecisti, il sacchetto vici-

per il cibo a causa della mancanza di  
no al fegato che funge da deposito per  
varietà nella consistenza, nell'odore e  
gli acidi biliari.

nel sapore degli alimenti.

Esempi di liquidi chiari sono il bro-  
do vegetale o di carne, tè, caffè, ghiac-

Diete liquide

cioli, succhi chiari alla frutta (es. suc-

Durante una riacutizzazione severa o

co di mela o di ribes), e altre bevande per un breve periodo immediatamente zuccherate, bibite gasate, bevande te precedente un intervento chirurgico aromatizzate o dolcificate con succo di resezione di un tratto intestinale di limone, miele, zucchero o dolcificanti artificiali.

rio alimentarsi con una dieta preva-

lentamente liquida. Potrebbe essere

Dieta liquida densa

indicata una dieta liquida anche in

La dieta liquida densa è leggermente  
presenza di fistole.

più nutriente per l'aggiunta di alcuni

Con questo tipo di regime alimenta-

latticini, o di una bevanda di soia per le

re è molto difficile riuscire a introdurre

persone intolleranti al lattosio. Anche

re le calorie necessarie a soddisfare il  
con questo regime alimentare è diffici-  
fabbisogno energetico e nutrizionale  
le soddisfare il fabbisogno proteico e  
e, quindi, a mantenere un peso ade-  
calorico. Si può integrare con proteine  
guato.

in polvere se la dieta deve essere segui-

La sfida delle diete liquide è proprio  
ta per un lungo periodo di tempo.



quella di riuscire a soddisfare il fabbi-  
Esempi di liquidi densi sono il latte,  
sogno calorico e di non incorrere in  
la crema, le bevande a base di soia/  
carenze di vitamine, minerali e altri  
mandorla/riso/cocco, i cereali caldi  
nutrienti essenziali.

passati (farina d'avena, crema di gra-

101

strategie

dietetiche

no), la crema pasticcera, il gelato, i

PREVENZIONE

DELLA POUCHITE

passati di verdura, i succhi di frutta e

Una preparazione probiotica

i prodotti nutrizionali di consistenza

commerciale chiamata VSL#3, che

cremosa disponibili in farmacia.

contiene 8 differenti ceppi batterici e

3 bilioni di batteri vitali per grammo,  
ha mostrato risultati promettenti

Diete simbiotiche

nella prevenzione delle pouchiti

ricorrenti (l'inflammation della

Alimenti in cui sono simultaneamente  
pouch).

presenti microrganismi probiotici e

substrati prebiotici vengono comune-

liti. Alcune industrie alimentari han-

mente indicati come simbiotici. Gli  
no aggiunto un prebiotico chiamato  
alimenti simbiotici creano un habitat  
inulina (una fibra solubile processata  
favorevole allo sviluppo e al manteni-  
dalla radice di cicoria) ad alimenti  
mento di un numero sufficiente di bat-  
come i latticini, il cioccolato e le be-  
teri “buoni” nell’intestino.  
vande.

Si ritiene che il microbioma (i batteri  
Per evitare la produzione di gas e  
normalmente residenti nel tratto ga-  
crampi addominali, limitare l'assun-  
strointestinale) sia implicato nella ge-  
zione di prebiotici a pochi grammi al  
nesi delle MICI e che possa modulare  
giorno. Quando gli alimenti vengono  
la risposta immunitaria. Allo stato at-  
fermentati dai batteri nell'intestino, il

tuale non si sa quanti alimenti simbio-  
gas è un normale sottoprodotto. An-  
tici andrebbero assunti e con quale  
che se è normale, il gas potrebbe met-  
frequenza.

tere a disagio e, in alcune situazioni,  
essere socialmente inaccettabile.

Prebiotici

Probiotici

I prebiotici, conosciuti anche come

frutto-oligosaccaridi (FOS), sono

I probiotici sono dei batteri o lieviti

contenuti in cipolle, banane, pomo-

“buoni” vivi che vengono assunti per

dori, miele, aglio, orzo e grano. Sono

via orale, in capsule o in polvere, o

la fonte di energia di alcuni batteri

tramite una bevanda o un alimento

“buoni”, in particolar modo i lattoba-

solido.

cilli e i bifidobatteri.

Tra i probiotici più conosciuti ci sono

I prebiotici promuovono anche il

i lactobacilli e i bifidobatteri, in parti-

riassorbimento di acqua e di elettro-

colar modo il *Lactobacillus acidophilus*

102

strategie

dietetiche

l'esperto risponde



## La dieta influenza la microflora intestinale?

L'intestino contiene un numero immenso di microrganismi, collettivamente conosciuti come microflora intestinale o microbioma. Crescenti evidenze suggeriscono che la microflora intestinale possa avere un ruolo nello sviluppo di alcune patologie (come le malattie infiammatorie croniche intestinali).

L'alimentazione è il principale fattore che influenza la composizione e il metabolismo della microflora intestinale.

Comprendere come la dieta possa essere

modificata per modulare la composizione e il metabolismo della microflora intestinale potrebbe portare a strategie dietetiche in grado di migliorare lo stato di benessere.

e il *Bifidobacterium Lactis*. I probiotici, e i diversi ceppi all'interno di ciascuna specie, possono differire ampiamente per quanto riguarda i loro fermenti come lo yogurt, il kefir, i crauti, il miso, il tempeh, il tè kombucha, i for-

benefici.

maggi fermentati e il latticello, ma

Per essere sicuri di assumere un

anche nella pasta madre.

quantitativo di batteri vivi adeguato,

I probiotici, inoltre, sono presenti in

bisogna consumare uno yogurt che

specifici integratori erboristici e far-

contenga colture attive, che sia con-

maceutici, meglio noti come “fermen-

servato al freddo, i cui probiotici siano lattici”. Non c’è una standardizzazione acido- e bile-resistenti, per poterne riguardo ai ceppi batterici o di non essere degradati dall’acido gastrico o alla quantità di colonie batteriche e nella parte superiore dell’intestine (colony-forming unit, CFU) no. I probiotici consumati in capsula aggiunte, la dose media si aggira sopra

sono e si mantengono più facilmente  
i 100 milioni di CFU.

vitali rispetto ai probiotici contenuti

Questi microorganismi viventi si  
negli alimenti.

stabiliscono nell'intestino, coloniz-

Una combinazione di probiotici e

zandolo. Si ritiene che possano mo-

prebiotici aumenta la probabilità di

dulare la risposta al sistema immuni-

colonizzare con successo l'intestino.  
tario e ridurre l'infiammazione e che  
Infine, i probiotici devono essere as-  
creino un habitat sfavorevole allo  
sunti con regolarità per mantenere la  
sviluppo di batteri nocivi. Le diverse  
colonizzazione.

103

strategie

dietetiche

## Acidi grassi

aumentata assunzione di acidi grassi

Omega-6.

Omega-3

Gli acidi grassi essenziali più impor-

Gli acidi grassi essenziali sono degli

tanti sono l'acido alfa-linolenico

acidi grassi che il nostro organismo

(ALA), appartenente al gruppo degli

non è in grado di sintetizzare e che è

Omega-3, e l'acido linoleico, appartengono al gruppo degli Omega-6. Assumere questi grassi antinfiammatori, come necessario introdurre con la dieta per mantenerci in buone condizioni di salute.

gli acidi grassi Omega-3, si aumenta la produzione di mediatori antinfiammatori, mentre gli acidi gras-



tori (cioè composti che influenzano la  
si Omega-6 sono delle molecole pro-  
risposta immunitaria dell'organismo  
infiammatorie. Nella tipica dieta occi-  
agli agenti nocivi), quali l'acido eicosa-  
dentale, l'equilibrio tra questi due gras-  
pentaenoico (EPA) e l'acido docosae-  
si essenziali è sbilanciato verso una  
saenoico (DHA).

l'esperto risponde

Quanti mg di Omega-3 bisogna assumere quotidianamente?

Non c'è una dose raccomandata per l'acido docosaesaenoico (DHA) e l'acido eico-sapentaenoico (EPA) per le persone affette da MICI. Alle persone affette da malattie cardiovascolari si consiglia di consumare almeno 500-1000 milligrammi di EPA e DHA combinati al giorno, preferibilmente in forma di grassi di pesce. Questo in aggiunta al consumo quotidiano raccomandato di acido alfa-linolenico (ALA): l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un consumo quotidiano di 0,8-1,1 grammi di acido alfa-linolenico. Alcuni esempi di

alimenti comuni contenenti Omega-3: l'uovo contiene all'incirca 5 mg di EPA e 75 mg di DHA; il latte contiene circa 15 mg di DHA per tazza (250 ml); due porzioni settimanali di grassi di pesce forniscono 500 mg di EPA e DHA al giorno, la trota iridea è una fonte eccellente, in quanto una porzione (75 g) fornisce 300 mg di EPA e 600 mg di DHA; un cucchiaino da tavola (15 ml) di semi di lino fornisce 1200 mg di ALA; un cucchiaino da tè (5 ml) di olio di noci ne fornisce 470 mg; 5 mezze noci ne forniscono 900 mg; un cucchiaino da tavola (15 ml) di semi di Chia ne fornisce 1200-1800 mg. Le fonti marittime di Omega-3 (acidi grassi del pesce) sono le fonti migliori di EPA e

DHA, mentre l'acido alfa-linolenico (ALA) proveniente da sorgenti vegetali è solo parzialmente convertito dal corpo in EPA e DHA.

104

strategie

dietetiche

**FONTI DI ACIDI GRASSI  
ESSENZIALI**

**(OMEGA-3 E OMEGA-6)**

**Omega-3**

- Olio di canola

(ALA, EPA e DHA)

- Semi di lino macinati<sup>1</sup> o olio di semi di lino
- Noci o l'olio di noci
- Semi di Chia
- Semi di canapa sgucciati
- Olio di pesce<sup>2</sup>
- Olio di alghe<sup>3</sup>
- Olio di krill (crostaceo simile al gambero)
- Pesci grassi d'acqua fredda: salmone,

tonno<sup>4</sup>, trota, sgombro, acciuga, sardine, storione, pesce azzurro, triglia, aringa (menhaden), salmerino artico, branzino cileno

- Alimenti funzionali: uova arricchite con Omega-3, latte arricchito in DHA, formaggio, yogurt, cereali<sup>5</sup>

## Omega-6

- Olio di mais  
(acido linoleico)
- Olio di semi di cotone
- Olio di cartamo

- Olio di girasole
- Olio di semi di soia<sup>6</sup>
- Alimenti processati e prodotti da forno industriali 1 I semi di lino possono essere aggiunti ai dolci da forno e agli alimenti liquidi o semiliquidi come lo yogurt, la salsa di mele, i frappè e le salse.

2 Gli integratori di olio di pesce sono spesso ottenuti dalla pelle e dal fegato del pesce e possono contenere contaminanti ambientali. Controllare la lista degli ingredienti. Alcune aziende ora lavorano il corpo del pesce o scelgono piccoli pesci come le sardine o le acciughe per eliminare i contaminanti

degli integratori non raffinati. Altre aziende rimuovono i metalli pesanti contaminanti (mercurio, cadmio, piombo) e/o i bifenili policlorurati (PCB) durante il processo di produzione. Cercare prodotti che forniscano informazioni riguardanti i risultati dei test per i contaminanti ambientali.

3 Probabilmente contiene solo DHA (non EPA).

4 Per ridurre il consumo di mercurio, scegliere il tonno “light” in scatola o il tonno pinna gialla (bianco) in scatola. Il tonno light è prodotto da specie più piccole di tonno che non hanno accumulato così tanti metalli pesanti



contaminanti come le specie più grandi di tonno.

5 Mentre non c'è una definizione universalmente accettata di cibo funzionale, sono generalmente considerati tali i cibi convenzionali (il pesce, per esempio) o quelli di aspetto simile ai cibi convenzionali (le uova con Omega-3, per esempio) che sono parte di una dieta usuale e che dimostrano un fisiologico beneficio per la salute.

6 L'olio di semi di soia è considerato una fonte di Omega-6; comunque, i semi di soia e il tofu forniscono alcuni ALA.



dietetiche

specifiche di ciascuno. In caso di dieta

Consulenza

a eliminazione o restrittiva, va ricorda-

dietologica

to che è una strategia indicata solo per

Mentre non esiste una dieta standar-

un breve periodo di tempo, per evitare

dizzata per le malattie infiammatorie

che si possano verificare delle carenze

croniche intestinali, modifiche alla  
nutrizionali.

dieta abituale possono aiutare nella

Ciascuna modifica alla dieta dovrebbe  
gestione dei sintomi. La dieta va per-

essere sempre prima discussa con il

personalizzata sulla base delle esigenze

proprio medico.

La dieta

antinfiammatoria

per l'intestino

108

Piano

alimentare

e linee guida

Il piano alimentare può rappresentare  
fabbisogni del paziente. Un piano ali-  
un utile strumento, soprattutto nel pe-  
mentare personalizzato deve essere in  
riodo iniziale della malattia, quando le

grado di volta in volta di:

domande e i dubbi su come alimentar-

- regolarizzare le funzioni intestinali;

si sono tante, e ci vuole del tempo per

- gestire eventuali intolleranze;

individuare la strategia dietetica miglio-

- ridurre il rischio di ostruzione;

re in grado di controllare i sintomi, sen-

- migliorare l'equilibrio idro-elettroli-

za incorrere in errori che potrebbero

tico;

condurre a uno stato di malnutrizione

- soddisfare il fabbisogno nutrizionale;

o allo sviluppo di carenze nutrizionali

- mantenere o raggiungere il proprio

specifiche. Sapere in anticipo come pia-

peso ideale;

nificare i pasti e cosa mangiare, permet-

- fornire specifici nutrienti;

te di organizzare la spesa in modo da

- correggere eventuali carenze nutrizionali;  
avere a casa tutto quello che serve, semplificando la vita in un momento difficile;

• proporre pasti facili da preparare e

cile in cui le energie sono tutte convertibili anche fuori casa, senza dovergliate nella gestione della malattia, e in ricorrere ad accorgimenti particolari cui spesso non si ha un gran desiderio



che possano mettere a disagio il pa-  
di mangiare. D'altra parte, pianificare  
ziente e danneggiare il suo rapporto  
un piano alimentare per un paziente  
con il cibo.

con una MICI è una sfida complessa,  
Infine, deve essere dinamico e facil-  
che necessita di un dietologo esperto in  
mente modificabile a seconda di come  
grado di capire il tipo e lo stato di ma-

evolve la malattia e di come si modifi-  
lattia e di coniugarli con i desideri e i  
cano le necessità nutrizionali del pa-

109

piano aliment

ar

e linee guida e

SUGGERIMENTI

metteranno di variare la dieta con piat-

PER MANGIARE BENE

ti gustosi e al contempo salutari.

- Preparate una lista della spesa.
- Leggete le etichette alimentari.
- Trasportate, conservate e

Sostituzioni

preparate i cibi in modo da

prevenire intossicazioni di origine

e integrazioni

alimentare (non conservate il cibo

del piano alimentare

in scomparti vicini a fonti di

calore, non ricongelate un

Potrebbe essere necessario sostituire o

alimento che sia già stato

integrare alcuni dei pasti proposti nel

scongelato ecc.).

piano alimentare. Ogni qualvolta sia

- Tenete la dispensa ben rifornita.

possibile, bisogna cercare di utilizzare

- Utilizzate gli avanzi per preparare

nuove ricette.

tutte e tre le classi di macronutrienti:

- Preparate porzioni abbondanti, carboidrati, proteine e lipidi. In questo modo, oltre ad avere una dieta varia, si suddividetele in porzioni più piccole e congelatele (questo sistema fa risparmiare tempo e assicura pasti pronti per i periodi

calorico. È sempre meglio ridurre le por-

in cui si è più stanchi e affaticati).

zioni, aumentando magari la frequenza dei pasti e degli spuntini, piuttosto che ziente e la sua tollerabilità nei confronti limitare la varietà degli alimenti. Il piano

ti di alcune classi di nutrienti (per esempio alimentare include ricette preparate con poco i latticini, il glutine, i FODMAP).

ingredienti senza glutine, cereali alter-

Per tutti questi motivi, proporre un

nativi come la quinoa e il grano  
saraceno

piano alimentare che vada bene per tut-

e alimenti a elevato contenuto calorico,

ti i pazienti con una MICI è estrema-

come il salmone, ricco anche di Ome-

mente arduo. In questo contesto ci si

ga-3, o le noci. Inoltre, include una va-

limiterà a proporre uno schema dietetico di piatti a base di carne bianca e pesce, ma anche di proposte vegetariane generali per mangiare in modo bilanciato e vegane. Le verdure e la frutta sono pre-

ciato nella quotidianità, con consigli e parati in modo da minimizzare qualsiasi strategia per chi deve combattere i sin-



si effetto collaterale pur preservando  
tomi dell'inflammazione e per tutti co-  
l'assorbimento di antiossidanti, vitamine  
loro che vogliono favorire l'equilibrio  
e minerali (per esempio sotto forma di  
dell'intestino. Seguiranno delle ricette  
pura).

facili e divertenti da preparare, che per-

E allora... buon appetito!







110

are

piano aliment

e linee guida

Schema giornaliero

della dieta

Colazione:

Una tazza di latte senza lattosio

o bevanda vegetale (es. soia, avena, miglio)

o uno yogurt senza lattosio o uno yogurt di soia

+ Fette biscottate comuni (o senza glutine)

o gallette di riso o pane comune tostato

o porridge di avena

o pancakes con farina di riso

+ Una porzione di marmellata senza zuccheri aggiunti o di miele oppure una porzione di frutta

Spuntino:

Una porzione di frutta

(es. ananas, mirtilli, papaya, banana)

Pranzo:

Un secondo piatto a base di uova

o formaggio fresco senza lattosio o  
carne bianca o pesce

+ Due porzioni di verdura (es. carote,  
zucca, zucchine)

+ Una porzione di riso

oppure:

Un primo piatto a base di cereali  
integrali

+ Due porzioni di verdura















111

piano aliment

ar

e linee guida e

Spuntino:

Uno yogurt senza lattosio

o un budino di soia

oppure un pacchetto di crackers di riso

oppure una porzione di frutta

Cena:

Un secondo piatto a base di pesce

o carne

+ Una o due porzioni di verdura

oppure una vellutata di verdure (es.

carote, zucca, zucchine)

+ Una porzione di riso

Condimenti:

Olio extravergine di oliva

N.B. Per quantificare le porzioni vedi la tabella

[“Guida alle porzioni degli alimenti” a pag. 71.](#)













112

are

piano aliment

e linee guida

# Esempi di menu giornalieri

## MENU 1

### COLAZIONE

[Porridge di avena con banane e frutti di bosco \(pag. 128\)](#)

### SPUNTINO

Una porzione di ananas

Calamari saltati alla curcuma ([pag. 174](#))

### PRANZO

Una porzione di zucchine e carote al forno

Una porzione di riso

SPUNTINO

Uno yogurt senza lattosio

[Filetti di nasello in padella e indivia  
\(pag. 168\)](#)

CENA

Una vellutata di zucca

Una porzione di riso

MENU 2

COLAZIONE

Porridge di avena con banane e frutti di bosco

[\(pag. 128\)](#)

SPUNTINO

Una porzione di papaya

[Polpette di grano saraceno \(pag. 124\)](#)

PRANZO

Una porzione di verdura

SPUNTINO

[Chips di platano \(pag. 140\)](#)

## Baccalà con patate (pag. 170)

### CENA

Una porzione di verdura oppure una  
vellutata di

verdure











113

piano aliment

ar

e linee guida e

MENU 3

Un muffin senza lievito con semi di papavero ([pag. 132](#))

COLAZIONE

Una tazza di tè

## SPUNTINO

Una porzione di mirtilli

[Pasta di grano saraceno con pesto di rucola e noci \(pag. 142\)](#)

## PRANZO

Una porzione di verdura

## SPUNTINO

Un pacchetto di crackers di riso

Flan di zucca e zenzero [\(pag. 186\)](#)

## CENA

Involtini di melanzane con le sarde ([pag. 178](#))

## MENU 4

Un muffin senza lievito con semi di papavero ([pag. 132](#))

## COLAZIONE

Una tazza di tè

## SPUNTINO

[Gelato di banane e cannella \(pag. 134\)](#)

Zuppa thai con pollo, carote e zenzero ([pag. 164](#))

## PRANZO

Una porzione di riso

## SPUNTINO

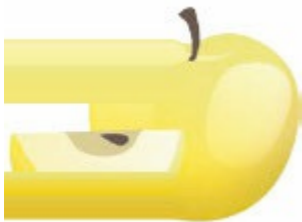
[Chips di platano \(pag. 140\)](#)

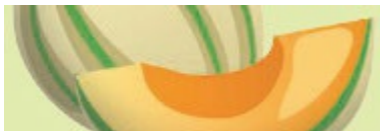
Frittata di zucchine e curcuma al forno  
[\(pag. 180\)](#)

## CENA

Una porzione di verdura oppure una  
vellutata di verdure Una porzione di riso











114

are

piano aliment

e linee guida

## MENU 5

[Mousse di cioccolato e lamponi \(pag. 138\)](#)

## COLAZIONE

Una tazza di tè

## SPUNTINO

Una porzione di frutta fresca

## PRANZO

Insalata di miglio con mela e peperone [\(pag. 120\)](#)

## SPUNTINO

Un pacchetto d crackers di riso

Petto di pollo con salvia e alloro ([pag. 166](#))

## CENA

Involtini vietnamiti con verdure ([pag. 182](#))

Una porzione di riso

## MENU 6

Una tazza di bevanda vegetale a base di soia

## COLAZIONE

3-4 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti

## SPUNTINO

Una porzione di ananas

## PRANZO

Pasta integrale con ragù di pollo

[\(per il ragù vedi ricetta a pag. 158\)](#)

## SPUNTINO

Uno yogurt senza lattosio

# Pollo in gazpacho di peperoni [\(pag. 162\)](#)

CENA

Insalata mista

Una porzione di riso







115

piano aliment

ar

e linee guida e

## MENU 7

Una tazza di bevanda a base di avena

## COLAZIONE

4-6\* gallette di riso con 2 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti

## SPUNTINO

Una porzione di macedonia

## PRANZO



[Insalata di quinoa con noci e pesto di spinaci \(pag. 118\)](#)

SPUNTINO

[Chips di platano \(pag. 140\)](#)

Filetti di triglia con [crema di barbabietole \(pag. 178\)](#)

CENA

Una porzione di patate al forno (da 200 a 300 g)\*

\* La porzione varia a seconda dei fabbisogni, diversi tra uomo e donna.

NOTE AL PIANO ALIMENTARE E

# ALLE RICETTE

1 I piatti proposti sono generalmente ben tollerati dalle persone affette da MICI.

Per questo motivo, la classe del latte e dei suoi derivati è sottorappresentata a favore di altre classi di alimenti (carne, pesce). L'eventuale sbilanciamento andrà corretto o integrando con alimenti alternativi o ricorrendo a dei supplementi specifici.

2 Le porzioni di frutta e verdura potrebbero essere “nascoste” in alcune preparazioni (nella mousse con salsa ai lamponi o flan di zucca, per esempio).

3 Il piano alimentare è strutturato in

modo da proporre sempre delle ricette.

Ovviamente la frutta fresca, lo yogurt, i cereali per la colazione, le uova, i toast, i panini, la pasta al pomodoro ecc., possono essere integrati come desiderato nei pasti in sostituzione dei piatti proposti.

Anche il numero e l'ora degli spuntini possono essere modificati secondo le proprie esigenze.

4 In diverse ricette è previsto l'utilizzo di sale per condire: sebbene si tratti sempre di dosi non elevate, nel caso di persone affette da ipertensione il sale è fortemente sconsigliato e va dunque eliminato dalle preparazioni.

5 Le ricette di tutti i piatti proposti nel piano alimentare sono presenti nel “Ricettario”.





















Insalata di miglio

Flan di zucca

con mela e peperone

e zenzero

Tiramisù

alle banane

Risotto con zucchine

e zafferano

Nasello in salsa

Frittata di zucchine

di peperoni

e curcuma al forno

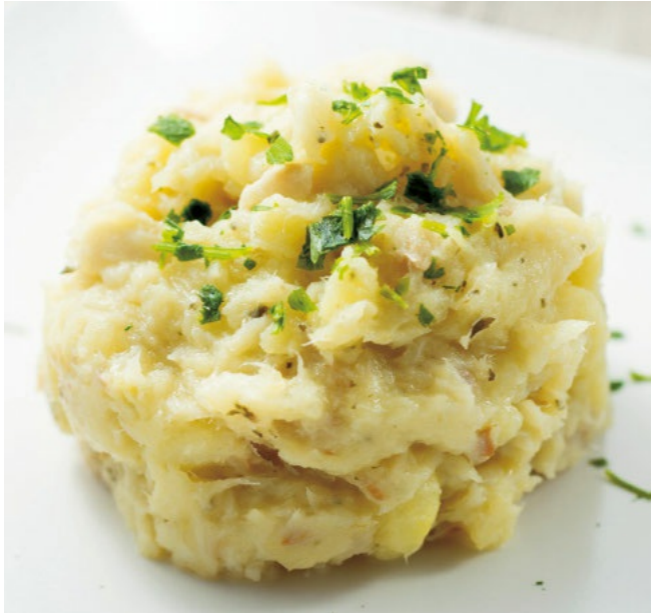
















Spaghetti

con le sarde

Involtini

vietnamiti

con verdure

Ricettario

Con questo simbolo sono stati  
evidenziati

i valori nutrizionali per porzione.

Le dosi indicate nelle ricette si  
intendono per 2 persone, eccetto ove  
diversamente indicato.

Baccalà con patate

Zuppa thai con pollo,

carote e zenzero





118

CARBOIDRATI: 50,5 g

le ricette di hi

PROTEINE: 17 g

Marco Bianc

FIBRA TOT: 7 g

KCAL: 466

Insalata

con noci

e pesto

di quinoa di spinaci

1 Cuocere la quinoa in una quantità di acqua salata pari al doppio del suo volume, dopo averla risciacquata sotto l'acqua corrente per 5 minuti.

Sarà pronta quando avrà assorbito tutta l'acqua presente (il tempo di cottura si trova indicato sulla confezione).

2 Nel frattempo, reidratare i pomodori secchi in acqua per 5 minuti, asciugarli con un canovaccio pulito e tritarli finemente con un coltello insieme alle noci.

3 Preparare il pesto frullando gli spinaci, lavati e asciugati, con olio e

caprino fresco, regolando, se necessario, con poca acqua per arrivare alla consistenza desiderata.

4 Condire la quinoa con il trito di noci e pomodori secchi servendola su un letto di pesto di spinaci. Irrorare di succo e scorza di limone prima di servire.

ingredienti per 4 persone

280 g di quinoa, 10 noci, 4 pomodori secchi,

1 limone biologico (succo e scorza)

Per il pesto di spinaci: 150 g di spinaci, 80 g di caprino fresco, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale



le ricette di

Marco Bianchi



120

CARBOIDRATI: 37,3 g

PROTEINE: 7,2 g

le ricette di hi

FIBRA TOT: 1 g

Marco Bianc

KCAL: 280

Insalata

con mela

e peperone

di miglio

1 Cuocere il miglio in acqua leggermente salata. Nel frattempo, lavare e mondare il sedano, la mela e il peperone.

2 Tagliare tutto a brunoise, ovvero in piccoli cubetti, possibilmente delle stesse dimensioni (almeno provarci!) e saltare in padella con un filo di olio. Dopo soli 4 minuti aggiungere un pizzico di sale e di pepe e togliere dal fuoco.

3 Tritare le mandorle al coltello, poi tritare il basilico e tenere entrambi da parte. Una volta cotto il miglio, scolarlo per bene e unirlo alle verdure.



4 L'insalata è quasi pronta: non resta che cospargerla di mandorle e basilico tritati e condirla con olio e succo di limone.

ingredienti per 4 persone

200 g di miglio, 1 gambo di sedano, 1 mela Granny Smith, 1 peperone giallo, 12 mandorle, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 15 foglie di basilico, 1 limone, sale, pepe



le ricette di

Marco Bianchi



122

CARBOIDRATI: 62,4 g

le ricette di

PROTEINE: 14.6 g

hi

FIBRA TOT: 7,4 g

Marco Bianc

KCAL: 450

Pizzoccheri

alla trapanese

1 Cuocere i pizzoccheri in acqua bollente leggermente salata. A parte, tostare il pane grattugiato in una padella antiaderente.

2 Nel frattempo, preparare il pesto: porre nel bicchiere del robot da cucina (o del frullatore a immersione) le mandorle, i pomodori secchi, il pane grattugiato, i pomodori freschi tagliati a pezzetti, il basilico, uno spicchio di aglio (anche solo mezzo, se si preferisce) e qualche cucchiaino di olio.

3 Frullare fino a raggiungere una consistenza cremosa. Quando i pizzoccheri saranno pronti, scolarli, passarli rapidamente sotto l'acqua fredda e condire con il pesto.

4 Prima di servire, completare il piatto con un pizzico di pepe.

ingredienti per 4 persone

320 g di pizzoccheri, 50 g di pane integrale grattugiato, 50 g di mandorle pelate, 5 pomodori secchi sottolio, 5 pomodori maturi, 10 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, pepe, sale





le ricette di

Marco Bianchi



124

CARBOIDRATI: 47,5 g

PROTEINE: 9 g

le ricette di hi

FIBRA TOT: 4,9 g

Marco Bianc

KCAL: 414

Polpette

saraceno

di grano

1 Cuocere il grano saraceno in acqua bollente salata, scolarlo per bene dopo il tempo indicato sulla confezione e metterlo da parte.

2 Nel frattempo, preparare le verdure: ridurre gli scalogni a fettine, pelare le carote e tagliarle a brunoise. Farle saltare velocemente in padella con 4 cucchiaini di olio.

3 Recuperare il grano saraceno, passarne circa un quarto del totale nel frullatore/tritatutto e poi unirlo al resto. Aggiungere all'impasto le verdure spadellate, un po' di pane grattugiato, i restanti 4 cucchiaini di olio, una spolverata di curcuma e regolare di sale e pepe.

4 Con un servi-gelato di piccolo diametro preparare delle polpette che andranno ripassate nel pane grattugiato. Infornare per 20 minuti a 200 °C.

ingredienti per 4 persone

250 g di grano saraceno, 2 scalogni, 2 carote,

8 cucchiaini di olio extravergine di oliva, pane integrale di grano saraceno grattugiato (oppure farina di mais fioretto),

sale, pepe, curcuma



le ricette di

Marco Bianchi

126

CARBOIDRATI: 7,5 g

PROTEINE: 17 g

le ricette di hi

FIBRA TOT: 0,7 g

Marco Bianc

KCAL: 218

Alicial limone con maionese

senza uova

Rivestire con carta da forno il fondo di una teglia, quindi stendervi le 1 alici tutte in fila. Spolverizzarle con la farina di mais facendo pressione con le dita su ogni alice.

2 Cospargerle con i pinoli, un pizzico di sale e la scorza di limone grat-tugiata. Nebulizzare con l'olio (se non si possiede un nebulizzatore, usare l'olio a filo) e infornare a 180-200 °C per 20 minuti. Stupirà sentire il fantastico profumo di limone che si diffonderà per tutta la cucina!

3 Servire con maionese senza uova, preparata miscelando con un frullatore a



immersione alla massima velocità, in un contenitore dai bordi alti, la bevanda a base di soia con l'olio di semi di girasole, la senape, l'aceto di mele e un pizzico di sale.

ingredienti per 4 persone

300 g di alici fresche già pulite (senza lisca), 50 g di pinoli, qualche cucchiaino di farina di mais fioretto, 2-3 limoni, olio extravergine di oliva, sale

Per la maionese: 100 ml di bevanda di soia non zuccherata, 220 ml di olio di semi di girasole, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiaini di aceto di mele, sale



le ricette di

Marco Bianchi



128

CARBOIDRATI: 40 g

colazioni

PROTEINE: 4,5 g

FIBRA TOT: 4,4 g

e spuntini

KCAL: 214

Porridge

di avena con banane

e frutti

di bosco

1 Unire in un pentolino la bevanda di avena insieme ai fiocchi di avena e lasciar cuocere per 10 minuti circa a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.

2 Versare in una tazza da colazione e lasciar raffreddare per qualche minuto.

3 Aggiungere la banana affettata e i mirtilli. È possibile insaporire con cannella a piacere.

ingredienti

60 g di fiocchi di avena, 300 ml di bevanda vegetale di avena, 50 g di

mirtilli, 1 banana, cannella in polvere





colazioni

e spuntini



130

CARBOIDRATI: 5,6 g

colazioni

PROTEINE: 6 g

FIBRA TOT: 0,6 g

e spuntini

KCAL: 82

(valori nutrizionali per 3 pancakes)

Pancakes

senza farina

1 Sbucciare una banana e schiacciare la polpa con una forchetta fino a ridurla in purea. Sbattere due uova con una frusta e unire la polpa di banana, mescolando bene per uniformare l'impasto.

2 Scaldare una padella e versarvi 2-3 cucchiaini di composto, per formare un disco di circa 10 cm di diametro.

Lasciar cuocere a fuoco medio-basso con il coperchio e dopo 1 minuto circa girare il pancake con una paletta e far cuocere l'altro lato per un ulteriore minuto. Posare delicatamente i pancakes su un piatto, e ripetere l'operazione cuocendo un pancake alla volta, fino a esaurimento del composto.

3 Servire i pancakes caldi, accompagnati

da marmellata senza zuccheri aggiunti  
oppure da una porzione di frutti di  
bosco.

ingredienti per 8-10 pancakes

2 uova, 1 banana matura



colazioni

e spuntini

132

CARBOIDRATI: 26,9 g

colazioni

PROTEINE: 3,2 g

FIBRA TOT: 0,5 g

e spuntini

KCAL: 171

Muffin

senza lievito con semi

di papavero

1 Mescolare in una ciotola le farine setacciate e l'amido di mais e aggiungere lo zucchero e il bicarbonato.

2 A parte sbattere le uova con una frusta, unire l'olio, la bevanda di riso e l'aceto di mele. Incorporare le farine al composto, mescolando bene, e aggiungere i semi di papavero.

3 Versare l'impasto negli appositi pirottini e infornare a 180 °C per circa 20 minuti.

ingredienti per 14 muffin

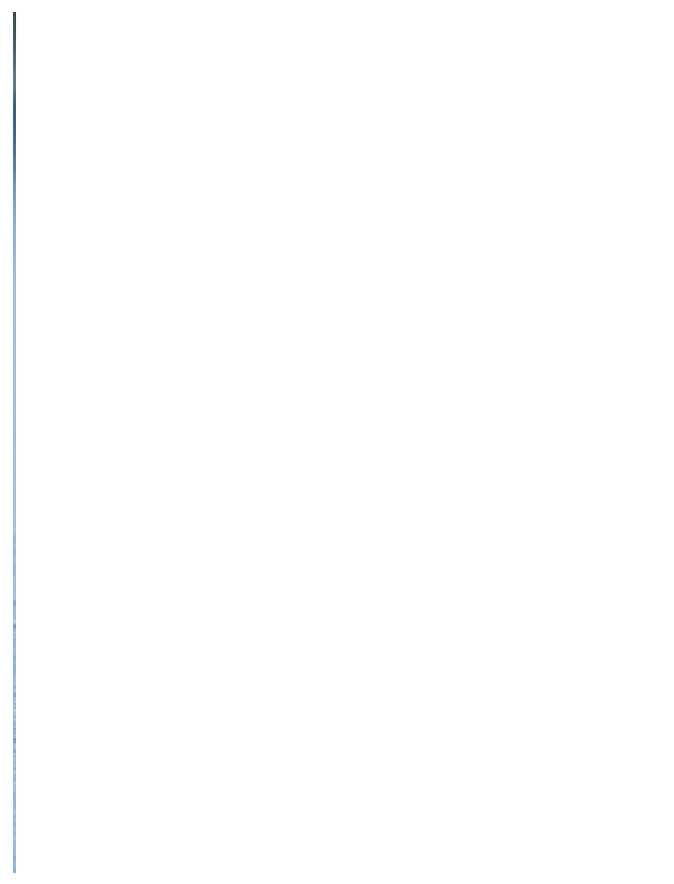


150 g di farina 0, 130 g di farina di  
miglio, 20 g di amido di mais, 5 g di  
bicarbonato, 150 ml di bevanda vegetale  
di riso, 2 uova, 130 g di zucchero di  
canna, 40 ml di aceto di mele, 70 ml di  
olio di girasole, 1 cucchiaio di semi di  
papavero



colazioni

e spuntini



134

CARBOIDRATI: 8,8 g

colazioni

PROTEINE: 0,6 g

FIBRA TOT: 1,3 g

e spuntini

KCAL: 38

Gelato

di banane e cannella

Frullare le banane in un robot da cucina

insieme alla cannella.

1 Versare il composto in due stampini per gelato.

Riporre in freezer per almeno 8 ore.

2

ingredienti

2 banane, 2 cucchiaini rasi di cannella in polvere



colazioni

e spuntini





136

CARBOIDRATI: 31,5 g

colazioni

PROTEINE: 20 g

FIBRA TOT: 3,5 g

e spuntini

KCAL: 230

Tiramis•

alle banane

1 Sbucciare le banane e schiacciarle con

i rebbi di una forchetta; sbattere la polpa ottenuta insieme alla ricotta con una frusta o con uno sbat-titore elettrico fino a ottenere un composto cremoso.

2 Inzuppare rapidamente i savoiardi nel caffè e disporli in una pirofila.

Versare la crema di banane e ricotta e livellare con una spatola.

3 Spolverizzare con un piccolo setaccio uno strato di cacao amaro. Procedere componendo un secondo strato di savoiardi inzuppati e infine un ultimo di crema.

4 Riporre in frigo per almeno un'ora prima di servire.

## ingredienti

2 banane, 250 g di ricotta senza lattosio,

6-8 savoiardi (preferibilmente senza glutine), 150 ml di caffè, 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere



colazioni

e spuntini



138

CARBOIDRATI: 22 g

colazioni

PROTEINE: 10 g

FIBRA TOT: 0 g

e spuntini

KCAL: 293

Mousse di

e lamponi

cioccolato



1 Dividere i tuorli dagli albumi.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, lasciarlo raffreddare e poi mescolarlo con i tuorli.

2 Montare gli albumi a neve e incorporarli al composto di tuorli e cioccolato, delicatamente e dal basso verso l'alto per non farli smontare.

3 Distribuire la mousse in 4 stampi di silicone o di ceramica e infornare per 10 minuti a 200 °C. Far intiepidire e poi decorare le mousse con i lamponi.

ingredienti per 4 mousse

200 g di cioccolato fondente senza zucchero,

50 g di lamponi, 4 uova



colazioni

e spuntini



140

CARBOIDRATI: 31,8 g

colazioni

PROTEINE: 1,3 g

FIBRA TOT: 4,4 g

e spuntini

KCAL: 212

Chips

di platano

1 Sbucciare i platani e affettarli a

rondelle con una mandolina.

2 Disporre le fettine su una placca rivestita con carta da forno e cospargerle di olio con l'aiuto di un pennello da cucina oppure con uno spray.

Aggiungere il sale. Infornare a 170 °C per circa 20-25 minuti.

3 È possibile aromatizzare le chips di platano anche con rosmarino o curcuma o paprika dolce. Si possono consumare come snack in alternativa alle classiche patatine.

ingredienti

2 platani verdi, 3 cucchiaini di olio

extravergine di oliva, sale, spezie a piacere





colazioni

e spuntini



142

CARBOIDRATI: 59,2 g

pasta, cereali,

PROTEINE: 8 g

salse

FIBRA TOT: 2,4 g

KCAL: 311

Pasta di grano con pesto

di rucola

saraceno e noci

1 Cuocere in abbondante acqua bollente salata la pasta per circa 7-8 minuti.

2 Nel frattempo, in una padella, riscaldare 2 cucchiaini di pesto di rucola con una tazzina da caffè di acqua di cottura della pasta.

3 Scolare la pasta e saltarla in padella con il pesto di rucola. Disporre nei piatti e ultimare con una spolverata di noci spezzettate grossolanamente.

ingredienti

160 g di pasta di grano saraceno,

2 cucchiaini di pesto di [rucola \(ricetta a pag. 156\)](#),

2 noci, sale



pasta, cereali,

salse





144

CARBOIDRATI: 74,4 g

PROTEINE: 32,7 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 5 g

salse

KCAL: 547

Spaghetti

con le sarde

1 In una padella, far rosolare l'aglio e il

prezzemolo con un cucchiaino di olio e un dito di acqua.

2 Aggiungere le sarde e lasciar insaporire per 2 minuti. Unire la salsa di pomodoro e lasciar cuocere per circa 10 minuti.

3 Nel frattempo, cuocere gli spaghetti in abbondante acqua bollente per circa 8 minuti (verificare il tempo indicato sulla confezione). Tenere da parte mezza tazza di acqua di cottura della pasta.

4 Scolare gli spaghetti, versare nella padella insieme al sugo e saltare per 2 minuti con l'acqua di cottura.

ingredienti

200 g di sarde già pulite, 180 g di spaghetti,

1 spicchio di aglio, 250 g di salsa di pomodoro biologica, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva,

una manciata di prezzemolo tritato



pasta, cereali,

salse



146

CARBOIDRATI: 79,7 g

PROTEINE: 8,2 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 2,25 g

salse

KCAL: 426

Risotto

e rosmarino

con zucca



1 Far insaporire la cipolla tritata al coltello e la zucca tagliata a dadini in una pentola con un cucchiaino di olio e uno di acqua. Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche secondo.

2 Ricoprire il riso con 200 ml di brodo vegetale, salare leggermente e lasciar cuocere a fuoco lento. Aggiungere gradualmente il resto del brodo, girando di tanto in tanto fino a completo assorbimento (e per il tempo di cottura indicato sulla confezione del riso).

3 Condire con un cucchiaino di olio a crudo e rosmarino tritato finemente.

ingredienti

180 g di riso, 300 g di zucca (senza buccia),

$\frac{1}{4}$  di cipolla rossa, 540 ml di brodo vegetale,

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, rosmarino, sale



pasta, cereali,

salse



148

CARBOIDRATI: 74,5 g

PROTEINE: 7,65 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 2,5 g

salse

KCAL: 406

Risotto con

e zafferano

zucchine

1 Far insaporire la cipolla tritata al coltello e le zucchine tagliate a dadini in una pentola con un cucchiaino di olio e uno di acqua. Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche secondo.

2 Ricoprire il riso con 200 ml di brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco lento. Dopo circa 10 minuti sciogliere la bustina di zafferano nel riso.

3 Aggiungere gradualmente il brodo, girando di tanto in tanto, fino a completo assorbimento (e per il tempo di cottura indicato sulla confezione del riso).

4 Condire con un cucchiaino di olio a crudo e un pizzico di sale. Si può guarnire il piatto con dei pistilli di

zafferano.

ingredienti

180 g di riso, 2 zucchine,  $\frac{1}{4}$  di cipolla  
rossa,

540 ml di brodo, 1 bustina di zafferano  
+ pistilli per decorare, 2 cucchiaini di  
olio extravergine di oliva, sale





pasta, cereali,

salse



150

CARBOIDRATI: 52,4 g

PROTEINE: 20,3 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 6,8 g

salse

KCAL: 431

Quinoa con

e carote

salmone

1 Cuocere la quinoa in una quantità di acqua leggermente salata pari al doppio del suo volume, dopo averla risciacquata sotto l'acqua corrente per 5 minuti.

2 Sarà pronta quando avrà assorbito tutta l'acqua presente (dovrebbe impiegare circa 10 minuti, il tempo di cottura si trova indicato sulla confezione).

3 Nel frattempo scottare il salmone in acqua bollente per un paio di minuti, scolarlo per bene e poi tagliarlo a tocchetti piccoli. Aggiungere il salmone alla quinoa e proseguire la cottura per altri 5 minuti.

4 Grattugiare finemente le carote e unirle alla quinoa quando sarà pronta, insieme a un cucchiaino di olio.

ingredienti

150 g di quinoa, 1 filetto di salmone, 2 carote medie, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale



pasta, cereali,

salse





152

CARBOIDRATI: 13,8 g

PROTEINE: 20,3 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 1,7 g

salse

KCAL: 373

(valori nutrizionali per 5 polpette)

Polpette

di quinoa

1 Cuocere la quinoa in una quantità di acqua leggermente salata pari al doppio del suo volume, dopo averla risciacquata sotto l'acqua corrente per 5 minuti. Sarà pronta quando avrà assorbito tutta l'acqua presente (il tempo di cottura si trova indicato sulla confezione).

2 Lasciar raffreddare completamente. Con un robot da cucina frullare il primosale. Unirvi la quinoa, formare delle polpette con le mani e disporle su una placca ricoperta con la carta da forno.

3 Infornare le polpette a 200 °C per circa 20 minuti. Servire su un letto di pesto di rucola.

ingredienti per 15 polpette

100 g di quinoa, 300 g di primosale  
senza lattosio, pesto di [rucola \(ricetta a  
pag. 156\)](#)



pasta, cereali,

salse



154

CARBOIDRATI: 20 g

PROTEINE: 0,13 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 0 g

salse

KCAL: 160

Besciamella

senza lattosio

1 Unire in un pentolino l'olio e la farina



e, a fuoco lento, mescolare rapidamente con una frusta o con un cucchiaino di legno per evitare la formazione di grumi.

2 Aggiungere gradualmente la bevanda scelta e continuare a mescolare fino al bollore.

3 Quando la besciamella si sarà addensata, spegnere il fuoco e aggiungere un pizzico di noce moscata e un pizzico di sale.

ingredienti per 4 persone

500 ml di bevanda vegetale di riso oppure di avena, 40 g di amido di mais o farina 00, 40 g di olio extravergine di oliva, noce moscata, sale



pasta, cereali,

salse



156

CARBOIDRATI: 1 g

PROTEINE: 4 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 1 g

salse

KCAL: 90

Pesto

di rucola

1 Unire nel mixer (o nel bicchiere del

frullatore a immersione) la rucola, lavata e asciugata, il parmigiano, l'olio e un goccio di acqua.

2 Frullare fino a ottenere un composto fluido. Se necessario, aggiungere un altro po' di acqua.

ingredienti per 4 persone

100 g di rucola, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 40 g di parmigiano stagionato 36 mesi



pasta, cereali,

salse





158

CARBOIDRATI: 4,5 g

PROTEINE: 19,4 g

pasta, cereali,

FIBRA TOT: 2,2 g

salse

KCAL: 147

Ragù

di pollo

1 Soffriggere in una padella la cipolla

affettata finemente al coltello con un cucchiaino di olio e un dito di acqua. Aggiungere il pollo tagliato a dadini e lasciar insaporire qualche minuto.

2 Unire la salsa di pomodoro e far cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti.

3 Una volta pronto, frullare per qualche secondo il ragù con un frullatore a immersione e aromatizzare con del timo e qualche foglia di basilico.

ingredienti

150 g di petto di pollo, 300 g di salsa di pomodoro biologica,  $\frac{1}{4}$  di cipolla rossa,

1 cucchiaio di olio extravergine di  
oliva, basilico, timo, sale



pasta, cereali,

salse



160

CARBOIDRATI: 35,8 g

PROTEINE: 19 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 3,2 g

uova

KCAL: 369

Tortilla

di patate

1 Cuocere per 2 minuti in pentola a



pressione le patate sbucciate e tagliate a dadini, scolarle e lasciarle intiepidire.

2 In una ciotola sbattere le uova con una frusta e aggiungere un pizzico di sale e un po' di rosmarino tritato.

3 Unire alle uova le patate e mescolare bene. Versare il composto in una teglia o in una pirofila e infornare a 220 °C per 40 minuti circa.

ingredienti

400 g di patate, 4 uova, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, rosmarino, sale



carne, pesce,

uova



162

CARBOIDRATI: 4,2 g

PROTEINE: 35,8 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 1,9 g

uova

KCAL: 172

Pollo

di

in gazpacho peperoni

1 Soffriggere la cipolla affettata finemente con un cucchiaino di olio e un dito di acqua. Aggiungere i peperoni, lavati e tagliati a listarelle, e cuocere per circa 30 minuti con 200 ml di acqua.

2 Con l'aiuto di un frullatore a immersione ridurre i peperoni in crema (si può fare direttamente in padella oppure nell'apposito bicchiere).

3 A questo punto, unire alla crema di peperoni il pollo tagliato a cubetti e lasciar cuocere il tutto ancora per 20 minuti.

4 Prima di servire, aggiungere l'olio, un pizzico di sale, basilico e timo freschi a piacere.

## ingredienti

300 g di petto di pollo, 2 peperoni rossi medi,  $\frac{1}{4}$  di cipolla rossa, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva,

basilico, timo, sale





carne, pesce,

uova



164

CARBOIDRATI: 10,2 g

PROTEINE: 36 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 2,3 g

uova

KCAL: 244

Zuppa thai

carote

con pollo e zenzero

1 Tagliare il pollo a pezzetti e farlo cuocere nel brodo vegetale insieme allo zenzero grattugiato, alle carote e al sedano tagliati a fettine o a listarelle per circa 45 minuti a fuoco medio-basso.

2 Aggiungere un pizzico di sale e olio a crudo.

ingredienti

300 g di petto di pollo, 3 carote, 1 gambo di sedano, 80 g di zenzero fresco, 300 ml di brodo vegetale,

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale



carne, pesce,

uova



166

CARBOIDRATI: 0 g

PROTEINE: 34,9 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 0 g

uova

KCAL: 195

Petto

con salvia

di pollo e alloro



1 Disporre i filetti di petto di pollo in una pirofila di ceramica. Aggiungere la salvia e l'alloro e condire con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.

2 Infornare a 200 °C e far cuocere per 15 minuti.

ingredienti

300 g di petto di pollo tagliato sottile, 3 foglie di alloro, 1 rametto di salvia, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale



carne, pesce,

uova



168

CARBOIDRATI: 1,35 g

PROTEINE: 34,4 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 0,8 g

uova

KCAL: 240

Filetti

in padella

e indivia

di nasello

1 Far rosolare in una padella i filetti di nasello con un cucchiaino di olio e il prezzemolo tritato finemente per qualche secondo; poi versare il brodo vegetale fino a coprire i filetti.

2 Cuocere per circa 15 minuti con il coperchio. A metà cottura, insaporire il brodo con la curcuma.

3 Scolare i filetti con una schiumaiola, condire con l'olio rimanente e un pizzico di sale e servire con un contorno di indivia belga.

4 A piacere, si può decorare il piatto con bacche di crespino o chicchi di

melograno.

ingredienti

400 g di filetti di nasello, 100 g di  
indivia,

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva,  
brodo vegetale, una manciata di  
prezzemolo,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di curcuma,  
sale





carne, pesce,

uova



170

CARBOIDRATI: 30 g

PROTEINE: 58 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 4,7 g

uova

KCAL: 449

Baccalà

con patate

1 Preparare un trito molto fine di aglio e

prezzemolo e farlo soffriggere in una pentola con un cucchiaino di olio e un filo di acqua.

2 Togliere le spine al baccalà, sminuzzarlo con le mani e lasciarlo insaporire nella pentola con aglio e prezzemolo.

3 Sbucciare le patate, tagliarle a dadini e sciacquarle con abbondante acqua fredda. Unirle al baccalà e ricoprire tutto con acqua.

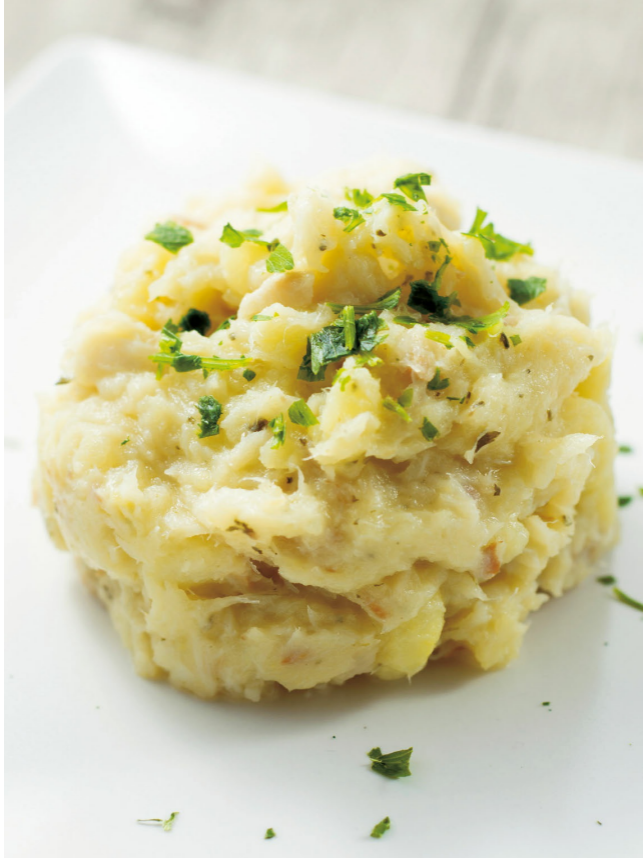
4 Cuocere a fuoco molto lento per circa un'ora, girando di tanto in tanto.

A cottura quasi ultimata, girare continuamente con un cucchiaino di legno,

finché il baccalà non si sarà ridotto in crema. Alla fine, condire con i restanti 2 cucchiaini di olio a crudo e un pizzico di sale.

ingredienti per 4 persone

1 kg di baccalà dissalato, 700 g di patate, una manciata di prezzemolo, 1 spicchio di aglio piccolo, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale



carne, pesce,

uova





172

CARBOIDRATI: 4,2 g

PROTEINE: 26,4 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 1,9 g

uova

KCAL: 218

Nasello

di peperoni

in salsa

1 Affettare finemente la cipolla e farla soffriggere per qualche minuto in una padella con un cucchiaino di olio e un dito di acqua. Aggiungere i peperoni tagliati a listarelle e far cuocere per 30 minuti circa con altri 200 ml di acqua.

2 Mettere i peperoni in un contenitore dai bordi alti e con l'aiuto di un frullatore a immersione ridurli in crema.

3 Versare la crema di peperoni nella padella usata precedentemente, aggiungere i filetti di nasello e far cuocere per circa 15 minuti a fiamma media. Condire con un cucchiaino di olio a crudo.

ingredienti

2 filetti di nasello, 2 peperoni rossi  
medi,  $\frac{1}{4}$  di cipolla rossa, 2 cucchiaini di  
olio extravergine di oliva, sale



carne, pesce,

uova



174

CARBOIDRATI: 3 g

PROTEINE: 22 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 0 g

uova

KCAL: 178

Calamari alla

saltati curcuma

1 Affettare i calamari ad anelli e farli

bollire per circa 15 minuti in una pentola con tre dita di acqua, nella quale è stato disciolto mezzo cucchiaino di curcuma.

2 Verificare la cottura con uno stuzzicadenti (i calamari dovranno essere morbidi); una volta pronti, scolare i calamari, farli saltare in padella per qualche secondo e, infine, disporli nel piatto.

3 Condire con olio a crudo e sale. È possibile accompagnare i calamari con un contorno di patate tagliate sottilmente con la mandolina e cotte in forno con un po' di rosmarino.

ingredienti



2 calamari già puliti (circa 380 g),

1 cucchiaio di olio extravergine di  
oliva,

½ cucchiaino di curcuma, sale



carne, pesce,

uova



176

CARBOIDRATI: 23 g

PROTEINE: 14,8 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 3,75 g

uova

KCAL: 249

Involtini

con le

di melanzane sar

de

1 Tagliare la melanzana e le patate sbucciate a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Tenere da parte le melanzane.

2 Disporre le patate in una teglia ricoperta di carta da forno, condire con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale e infornare a 200 °C per 20 minuti.

3 In alternativa, è possibile scottare le patate in acqua bollente per 7-8 minuti. Una volta pronte, lasciarle intiepidire.

4 A questo punto comporre gli involtini adagiando su ciascuna fettina di melanzana un filetto di sarda, 2-3 fettine di patate e arrotolare chiudendo l'involentino con uno stuzzicadenti. Disporre gli involtini in una pirofila di ceramica, condire con il restante cucchiaio di olio e infornare per 25-30 minuti a 200 °C.

ingredienti per 4-6 persone

10 filetti di sarde già pulite, 2 patate grandi, 1 melanzana, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale





carne, pesce,

uova



178

CARBOIDRATI: 6 g

PROTEINE: 21 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 3,2 g

uova

KCAL: 267

Filetti

con crema

di barbabietola

di triglia

1 Cuocere la barbabietola, sbucciata e tagliata a pezzetti, in acqua bollente per circa 10 minuti. Frullarla con un frullatore a immersione insieme a un dito di acqua di cottura fino a ottenere una consistenza cremosa.

2 Nel frattempo scottare le triglie, dal lato della pelle, in una padella con un cucchiaio di olio per 2 minuti; poi girarle e lasciar cuocere per altri 30 secondi. Togliere la padella dal fuoco e rimuovere la pelle dalle triglie.

3 Disporre la crema di barbabietola su un piatto e adagiarvi le triglie.

Condire con l'altro cucchiaino di olio a crudo, un pizzico di sale e del prezzemolo tritato.

4 È possibile accompagnare con un contorno di patate tagliate sottilmente con la mandolina e cotte in forno con un po' di rosmarino.

ingredienti

250 g di filetti di triglia, 1 barbabietola,

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una manciata di prezzemolo, sale



carne, pesce,

uova





180

CARBOIDRATI: 1,4 g

PROTEINE: 16 g

carne, pesce,

FIBRA TOT: 1,2 g

uova

KCAL: 255

Frittata

e curcuma

al forno

di zucchine

1 Tagliare le zucchine a rondelle sottili con l'aiuto di una mandolina e saltarle in padella con un cucchiaino di olio, la curcuma e un dito di acqua per circa 10 minuti.

2 Nel frattempo, in una ciotola, sbattere le uova con una frusta. Unirvi le zucchine, salare leggermente e versare il composto in una teglia di silicone. Infornare a 200-220 °C e far cuocere per circa 20 minuti.

ingredienti

4 uova, 2 zucchine piccole (o 1 zuccina grande), ½ cucchiaino di curcuma, 1

cucchiaino di olio extravergine di oliva,  
sale



carne, pesce,

uova



182

CARBOIDRATI: 39 g

verdure

PROTEINE: 3,2 g

FIBRA TOT: 7 g

KCAL: 186

Involtini

con verdure

vietnamiti

1 In una pentola, lessare a fuoco lento,

per circa 10 minuti, le carote, precedentemente sbucciate e grattugiate, il cavolo cinese tagliato a listarelle e la cipolla a fettine con un mestolo di brodo. Spegnerne il fuoco, condire le verdure con olio e un pizzico di sale e lasciarle intiepidire.

2 Bagnare i fogli di carta di riso e disporli su un piano asciutto e pulito.

Disporre un cucchiaino di verdure – da cui è stata scolata l'eventuale acqua in eccesso – al centro di un foglio di carta di riso e ripiegare i lati verso l'interno per ottenere la forma del classico involtino, con le estremità chiuse in modo da evitare la fuoriuscita del ripieno. Ripetere l'operazione fino a



esaurimento degli ingredienti.

3 Cuocere gli involtini per qualche minuto fino a doratura: si possono mettere in forno preriscaldato a 200°C, su una placca rivestita di carta da forno, o scottare in padella a fuoco medio.

ingredienti per 12 involtini

12 fogli di carta di riso (reperibili nei supermercati etnici), 8 carote, 1 cavolo cinese (pak choi), ½ cipolla rossa, brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale



verdure



184

CARBOIDRATI: 7 g

verdure

PROTEINE: 12,4 g

FIBRA TOT: 0,95 g

KCAL: 124

Flan

e zenzero

di zucca

1 Tagliare la zucca a fette e cuocerla in

forno a 200 °C per 15-20 minuti, finché non si è ammorbidita. Sfornarla e lasciarla raffreddare. Togliere la buccia e frullare la polpa con un robot da cucina. Sbattere la polpa della zucca in una ciotola con un uovo intero e un tuorlo (tenendo da parte l'albume che avanza). Aggiungere un pizzico di sale, un pezzetto di zenzero grattugiato e un pizzico di noce moscata.

2 In un'altra ciotola, versare l'albume avanzato, aggiungere un ulteriore albume e montarli a neve ben ferma. Incorporare delicatamente gli albumi montati al composto di zucca e uova. Rivestire degli stampini da flan con carta da forno, facendola aderire perfettamente

alle pareti, oppure ungerli con un po' di olio con l'aiuto di un tovagliolo di carta.

3 Versare il composto riempiendo gli stampini per  $\frac{3}{4}$  e posizionarli in una teglia con un bordo alto, riempita di acqua fredda. Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 45 minuti.

4 Una volta cotti, sfornare i flan e lasciar raffreddare prima di servire. I flan si possono guarnire con un filo di aceto balsamico.

ingredienti per 4 flan

300 g di zucca, 2 uova e 1 albume, un pezzetto di zenzero fresco, noce moscata, sale





verdure



186

CARBOIDRATI: 14,3 g

verdure

PROTEINE: 3,5 g

FIBRA TOT: 3 g

KCAL: 160

Vellutata

di zucca

1 In una pentola capiente far insaporire la cipolla tritata e le carote sbucciate e affettate. Aggiungere la zucca sbuccciata

e tagliata a dadini, lo zenzero grattugiato e coprire con il brodo vegetale (un dito sopra il livello della zucca, eventualmente aggiungere brodo se non è sufficiente).

2 Cuocere a fiamma media per circa 30 minuti. Quando il volume dell'acqua sarà dimezzato, togliere dal fuoco e frullare con un frullatore a immersione.

3 Alla fine aggiungere 2 cucchiaini di olio a crudo, un pizzico di sale e rosmarino a piacere.

ingredienti

500 g di zucca, 3 carote medie,  $\frac{1}{4}$  di cipolla rossa, 50 g di zenzero fresco,

100 ml di brodo vegetale,

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva,  
rosmarino, sale



verdure

189

Indice alfabetico delle ricette

A

N

Alici al limone con maionese

Nasello in salsa di peperoni

[172](#)

senza uova

[126](#)

P

B

Pancakes senza farina

[130](#)

Baccalà con patate

[170](#)

Pasta di grano saraceno con

Besciamella senza lattosio

[154](#)

pesto di rucola e noci



[142](#)

Pesto di rucola

[156](#)

C

Petto di pollo con salvia e alloro

[166](#)

Calamari saltati alla curcuma

[174](#)

Pizzoccheri alla trapanese

[122](#)

Chips di platano

[140](#)

Pollo in gazpacho di peperoni

[162](#)

F

Polpette di grano saraceno

[124](#)

Polpette di quinoa

[152](#)

Filetti di nasello in padella

e indivia

168

Porridge di avena con banane

con banane e frutti di bosco

128

Filetti di triglia con crema di

barbabietola

178

Q

Flan di zucca e zenzero

[184](#)

Quinoa con salmone e carote

[150](#)

Frittata di zucchine e curcuma  
al forno

[180](#)

R

Ragù di pollo

[158](#)

G

Risotto con zucca e rosmarino

[146](#)

Gelato di banane e cannella

[134](#)

Risotto con zucchine e zafferano

[148](#)

I

S

Insalata di miglio con mela

Spaghetti con le sarde

[144](#)

e peperone

[120](#)

Insalata di quinoa con noci

T

e pesto di spinaci

[118](#)

Tiramisù alle banane

[136](#)

Involtini di melanzane con le

Tortilla di patate

[160](#)

sarde

[176](#)

Involtini vietnamiti con verdure

[182](#)

Vellutata di zucca

[186](#)

M

Mousse di cioccolato e lamponi

[138](#)

Z

Muffin senza lievito con semi di

Zuppa thai con pollo, carote

papavero

[132](#)

e zenzero

[164](#)

Referenze iconografiche

Tutte le foto delle ricette sono state



gentilmente messe a disposizione da  
Gianni Pluchino.

©Shutterstock: pp. 70, 81, 83, 96, 105.

Stock.adobe.com: p. 23, p. 25, ©Alila  
Medical Images p. 27, ©Natika p. 21,

©karandaev p. 91, ©ALLEKOF p. 155

Illustrazioni di Archivio

Giunti/Elisabetta Stoinich TITOLI IN  
COLLANA

La dieta anti artrosi

I 100 alimenti anti artrosi

La dieta antinfiammatoria

per l'intestino

La dieta anti diabete

# Document Outline

- [Copertina](#)
- [Frontespizio](#)
- [Colophon](#)
- [Sommario](#)
- [Prefazione di Marco bianchi](#)
- [Introduzione](#)
- [MICI: la rettocolite ulcerosa e la malattia di Crohn](#)
  - [Che cosa sono le MICI?](#)
    - [L'inflammazione eccessiva](#)
    - [La rettocolite ulcerosa](#)
    - [La malattia di Crohn](#)
    - [Incidenza delle MICI](#)
  - [Anatomia e MICI](#)

- Le funzioni del tratto gastrointestinale
- I principali organi del sistema digerente
- Complicanze delle MICI
  - Complicanze intestinali
  - Manifestazioni extra-intestinali
- Cause delle MICI e fattori coinvolti
  - Fattori ereditari (genetici)
  - Fattori ambientali
  - Fattori dietetici
- Trattamento e prevenzione
  - Riconoscere i sintomi delle MICI
  - Retocolite ulcerosa

- Malattia di Crohn
- Valutazione nutrizionale
- Gestione delle MICI
  - Terapie farmacologiche
    - Considerazioni mediche
    - Terapia personalizzata
    - Preoccupazione per gli effetti collaterali
    - Farmaci contenenti mesalazina
    - Glucocorticoidi (farmaci steroidei)
    - Antibiotici
    - Farmaci immunosoppressori
    - Farmaci biologici
  - Terapie chirurgiche
    - Interventi chirurgici

- Terapia chirurgica:  
rettocolite ulcerosa
- Terapia chirurgica:  
malattia di Crohn
- Prognosi
- Recidive
- Strategie dietetiche
  - La dieta “giusta”
  - Diete personalizzate
  - Il ruolo  
dell'alimentazione
  - Modificare la propria  
dieta
  - Obiettivi della dieta
  - Diete di eliminazione
  - Diete con ridotto  
contenuto di lattosio
  - Dieta a basso contenuto

di fibre (o dieta a basso residuo)

- Diete per la gestione della diarrea
- Diete liquide
- Diete simbiotiche
- Acidi grassi Omega-3
- Consulenza dietologica
- La dieta antinfiammatoria per l'intestino
  - Piano alimentare e linee guida
    - Sostituzioni e integrazioni del piano alimentare
    - Schema giornaliero della dieta
    - Esempi di menu giornalieri

- Ricettario
  - Le ricette di Marco Bianchi
    - Insalata di quinoa con noci e pesto di spinaci
    - Insalata di miglio con mela e peperone
    - Pizzoccheri alla trapanese
    - Polpette di grano saraceno
    - Alici al limone con maionese senza uova
  - Colazioni e spuntini
    - Porridge di avena con banane e frutti



di bosco

- Pancakes senza farina
- Muffin senza lievito con semi di papavero
- Gelato di banane e cannella
- Tiramisù alle banane
- Mousse di cioccolato e lamponi
- Chips di platano
- Pasta, cereali, salse
  - Pasta di grano saraceno con pesto di rucola e noci

- [Spaghetti con le sarde](#)
- [Risotto con zucca e rosmarino](#)
- [Risotto con zucchine e zafferano](#)
- [Quinoa con salmone e carote](#)
- [Polpette di quinoa](#)
- [Besciamella senza lattosio](#)
- [Pesto di rucola](#)
- [Ragù di pollo](#)
- [Carne, pesce, uova](#)
  - [Tortilla di patate](#)
  - [Pollo in gazpacho di peperoni](#)
  - [Zuppa thai con](#)

pollo, carote e  
zenzero

- Petto di pollo con  
salvia e alloro
- Filetti di nasello in  
padella e indivia
- Baccalà con patate
- Nasello in salsa di  
peperoni
- Calamari saltati alla  
curcuma
- Involtini di  
melanzane con le  
sarde
- Filetti di triglia con  
crema di  
barbabietola
- Frittata di zucchine

## e curcuma al forno

- Verdure
  - Involtini vietnamiti con verdure
  - Flan di zucca e zenzero
  - Vellutata di zucca
- Indice alfabetico delle ricette